

Согласовано

Заведующая
ГБОУ № 108/3
/Бойцова Н.В./

МЕНЮ

25 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,6	0,6	14,8	70	0
ТТК	189	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	4,2	6,5	3,8	90	0
ТТК	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,3	22	120	0
Итого			360	8,4	9,4	40,6	280	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			100	2,1	2,3	10,1	70	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	2,1	3,3	37	0
ТТК	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	180	2,2	3,9	6,6	68	0
ТТК	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка птицы (филе), яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	60	5,2	6,1	6	88	0
ТТК	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	120	1,3	3,8	9,8	79	7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1 л.)	180	1	0,2	20	86	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			640	14,7	17,5	74,8	504	7
Полдник								
ТТК	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	180	6,8	10,4	9,1	131	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
ТТК	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	53	0
Итого			500	8,9	11,3	40,4	313	0
Всего				34,1	40,5	165,9	1167	7