



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

8 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	4,13	25,43	161,20	0,00
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			350	18,54	23,32	26,92	294,60	2,63
II Завтрак								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			555	19,86	10,52	46,78	487,30	10,30
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,80	1,57	9,16	62,94	4,21
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	150	1,94	0,09	9,30	46,36	6,62
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			475	11,28	8,81	31,39	261,44	4,61
Всего				50,28	43,15	120,59	1 113,84	20,54

Отв. исполнитель

Илларионова С.В.

Повар

Чумакова Е.С.