

Утверждаю



Заведующий
ГБОУ детский сад №70 Новостроек
Тихонова И.А./

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,46	3,96	19,38	117,64	2,28
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,36	5,27	16,95	133,42	0,59
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,43	1,98	11,00	72,00	0,45
Итого			355	8,25	11,21	47,33	323,06	3,32
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	176	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			176	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,80	3,22	40,27	1,51
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	4,63	9,98	101,75	4,05
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,93	9,02	6,36	150,65	0,51
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,97	2,01	8,99	68,51	5,36
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	154	0,46	0,00	25,46	104,91	9,26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	26	1,93	0,75	13,21	67,36	0,00
Итого			585	21,46	19,39	75,70	574,24	20,69
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,27	0,03	0,85	4,75	3,39
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	11,76	11,98	10,16	195,65	5,27
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,13	0,05	6,49	29,34	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,93	2,52	19,13	107,21	0,00
2008		ГРУША	77	0,26	0,18	7,22	33,09	3,52
Итого			417	15,67	14,94	52,33	410,83	13,78
Всего				49,88	47,04	181,66	1 368,13	38,54

Утверждаю

Заведующий



ГБОУ детский сад №70 Новостроек
Тихонова И.А./

МЕНЮ
1 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,20	23,08	126,88	2,50
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,44	7,85	24,03	189,38	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,08	2,47	11,56	81,52	0,57
Итого			420	10,38	13,52	58,67	397,78	3,77
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	212	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Итого			212	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,00	4,87	58,63	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,37	6,12	13,48	135,45	5,37
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,78	10,57	7,14	175,05	0,58
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,40	1,95	10,68	76,27	6,64
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,56	0,00	30,53	125,80	11,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			750	26,56	23,92	97,41	724,09	25,97
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	0,46	0,06	1,44	8,05	5,75
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,96	14,46	12,93	241,60	6,70
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,06	5,95	27,75	1,86
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,02	3,95	29,99	168,11	0,00
2008		ГРУША	82	0,33	0,24	8,40	38,35	4,08
Итого			525	20,58	18,99	69,31	534,85	18,39
Всего				62,92	58,23	232,95	1 728,72	49,03