

Утверждаю

Заведующий

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

# МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,79	4,80	8,19	72,54	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,40	4,19	22,30	144,38	0,40
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,53	4,25	22,00	135,41	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,73	2,18	11,68	77,91	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>10,92</b>	<b>11,17</b>	<b>42,17</b>	<b>294,83</b>	<b>0,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,23	0,03	0,71	3,98	2,85
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,71	5,58	10,54	111,34	5,23
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,18	6,37	2,48	107,81	0,08
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	130	2,32	5,68	12,40	111,21	8,85
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,44	0,14	18,68	79,56	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,25	10,64	51,25	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>21,06</b>	<b>18,63</b>	<b>65,73</b>	<b>517,55</b>	<b>17,24</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,29	10,88	26,41	301,24	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,33	4,59	8,82	99,17	0,98
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>26,92</b>	<b>15,77</b>	<b>43,03</b>	<b>438,01</b>	<b>8,98</b>
<b>Всего</b>				<b>62,40</b>	<b>48,70</b>	<b>156,57</b>	<b>1 321,03</b>	<b>27,97</b>

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./

**МЕНЮ****3 апреля 2024 г.****Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,19	5,63	14,84	118,93	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,24	5,42	26,47	175,23	0,47
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,75	5,12	21,27	141,05	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,26	2,56	12,19	85,57	0,55
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,69</b>	<b>13,61</b>	<b>53,50</b>	<b>379,73</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,13	5,65	70,74	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	55	0,20	0,20	5,90	28,20	6,00
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,51</b>	<b>3,13</b>	<b>5,65</b>	<b>70,74</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,38	0,05	1,19	6,65	4,75
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,58	5,36	11,92	118,51	6,08
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,02	8,06	2,57	126,53	0,08
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	11,39	13,39	10,71	208,66	0,00
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,45	6,96	12,32	122,66	9,70
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики)	155	2,68	7,61	16,48	146,07	15,37
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,16	24,45	103,55	0,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	30	2,23	0,86	15,25	77,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>24,17</b>	<b>21,75</b>	<b>80,40</b>	<b>616,83</b>	<b>20,89</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,33	13,46	32,67	372,60	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	5,34	3,06	34,19	185,74	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		ПРЯНИК	37	2,19	1,74	27,78	135,56	0,00
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008		ЯБЛОКО	75	0,30	0,30	7,33	35,16	7,48
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>34,73</b>	<b>20,59</b>	<b>77,56</b>	<b>653,32</b>	<b>8,57</b>
<b>Всего</b>				<b>73,10</b>	<b>59,08</b>	<b>217,11</b>	<b>1 720,62</b>	<b>31,36</b>