

Утверждаю



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

МЕНЮ
7 ноября 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	5,11	13,18	106,57	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,96	6,20	19,99	155,96	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,61	2,11	12,31	79,35	0,48
Итого			350	9,52	13,42	45,48	341,88	0,89
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	140	3,92	3,50	6,31	79,11	0,98
Итого			140	3,92	3,50	6,31	79,11	0,98
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,27	0,03	0,83	4,66	3,33
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,01	2,94	12,45	92,58	4,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	55	11,48	6,61	2,01	126,40	8,67
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	3,06	4,23	13,99	107,04	14,03
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	152	0,76	0,00	19,28	83,50	6,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,56	0,21	10,02	48,21	0,00
Итого			550	21,14	14,02	58,58	462,39	36,70
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,52	6,07	2,56	87,45	2,57
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,51	0,21	16,92	81,27	61,82
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,87	1,90	28,07	148,66	0,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			400	18,24	13,20	71,08	487,04	71,53
Всего				52,82	44,14	181,45	1 370,42	110,10

Утверждаю



Заведующий

ГДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./

МЕНЮ

7 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,52	8,08	26,67	206,26	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,23	10,44	73,51	0,52
Итого			410	11,14	15,03	49,61	379,59	1,07
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	139	3,90	3,48	6,29	78,76	0,98
Итого			139	3,90	3,48	6,29	78,76	0,98
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,45	0,06	1,42	7,93	5,66
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,22	3,75	17,57	125,15	5,88
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	14,95	8,70	2,74	166,11	11,52
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	3,05	4,33	13,99	107,87	14,06
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	182	0,91	0,00	23,14	100,20	7,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	26	1,95	0,75	13,33	67,96	0,00
Итого			706	28,52	17,85	84,91	636,41	44,41
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,70	9,92	3,90	132,35	7,45
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	26,04	120,09	72,50
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,81	3,22	39,47	214,01	0,15
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	80	1,20	0,40	16,78	76,70	7,99
Итого			485	21,59	18,45	94,94	645,23	88,09
Всего				65,15	54,81	235,75	1 739,99	134,55