

Утверждаю

Заведующий

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

# МЕНЮ

8 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	22	2,71	2,45	0,15	33,45	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	5,56	19,99	148,04	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,24	4,53	18,40	123,23	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,54	2,02	10,71	71,67	0,43
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>11,49</b>	<b>10,78</b>	<b>43,68</b>	<b>318,40</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	176	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>6,30</b>	<b>60,00</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,66	6,29	4,86	78,73	3,14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,57	2,24	19,30	115,80	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,92	11,42	7,01	170,66	1,87
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,77	3,76	11,16	85,39	4,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,43	0,13	17,69	75,54	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,69</b>	<b>24,04</b>	<b>68,53</b>	<b>567,12</b>	<b>12,80</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,55	2,78	4,59	77,59	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	5,14	17,03	125,10	7,96
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,13	0,38	15,80	72,24	7,53
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>13,79</b>	<b>8,56</b>	<b>62,95</b>	<b>384,03</b>	<b>16,99</b>
<b>Всего</b>				<b>48,47</b>	<b>44,88</b>	<b>181,46</b>	<b>1 329,55</b>	<b>31,37</b>

Утверждаю

Заведующий  
Тихонова И.А./

# МЕНЮ

8 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,57	2,33	0,15	31,80	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,17	6,89	28,64	201,96	0,52
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	3,86	5,29	25,25	163,86	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,78	2,18	12,76	82,38	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		БАТОН	25	1,89	0,73	12,95	65,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>13,41</b>	<b>12,13</b>	<b>54,50</b>	<b>382,12</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	211	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		БАНАН (аллергики)	75	1,10	0,40	14,70	67,20	7,00
<b>Итого</b>			<b>211</b>	<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>7,56</b>	<b>72,00</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,18	6,11	74,42	3,90
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,98	2,59	24,69	146,17	4,52
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики)	200/10	5,61	3,34	23,26	145,72	3,73
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,12	10,75	7,32	162,47	2,17
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	8,22	8,61	7,98	142,03	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,08	3,81	12,94	94,12	5,66
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергики)	135	2,08	4,99	14,59	111,33	5,70
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,08	101,96	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>22,74</b>	<b>23,62</b>	<b>103,28</b>	<b>718,93</b>	<b>16,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,74	3,35	5,26	89,96	0,00
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	70	8,89	3,02	4,99	82,40	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,79	16,97	121,59	7,92
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	130	2,09	2,81	16,09	98,43	7,81
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	185	0,90	0,00	22,81	98,79	2,96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,64	1,02	18,09	92,18	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,13	0,38	15,80	72,24	7,53
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>18,71</b>	<b>9,82</b>	<b>88,31</b>	<b>522,05</b>	<b>20,91</b>
<b>Всего</b>				<b>60,26</b>	<b>47,37</b>	<b>253,65</b>	<b>1 695,10</b>	<b>39,32</b>