

Утверждаю

Заведующий



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

МЕНЮ

9 апреля 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,92	1,53	1,84	24,79	1,31
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,42	16,42	2,24	206,55	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,64	2,16	10,87	74,11	0,49
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		БАТОН	24	1,79	0,69	12,26	62,48	0,00
Итого			349	17,77	20,80	27,21	367,93	1,98
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	168	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			168	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,34	0,04	1,05	5,86	4,19
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,59	6,08	4,96	100,95	5,54
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,61	9,79	1,71	129,45	0,36
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,72	3,19	11,76	87,20	7,85
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,04	65,93	0,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	22	1,67	0,65	11,47	58,45	0,00
Итого			579	20,35	20,02	55,47	488,63	18,86
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,83	9,33	7,91	155,66	13,28
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	5,41	3,62	18,02	126,64	0,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,26	0,06	13,32	55,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ЯБЛОКО	72	0,26	0,26	6,86	33,09	7,04
Итого			402	16,74	13,42	52,48	401,17	20,38
Всего				59,36	55,74	141,46	1 317,73	41,97

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./

МЕНЮ

9 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,17	1,87	2,47	31,35	1,79
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,62	17,43	2,37	216,95	0,19
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	145	5,34	5,48	34,19	207,53	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,06	2,47	11,61	81,68	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		БАТОН	31	2,33	0,90	15,99	81,51	0,00
Итого			401	19,18	22,67	32,44	411,49	2,55
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	201	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	73	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			201	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,43	0,05	1,33	7,44	5,32
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,52	5,39	7,41	101,77	7,46
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	3,71	4,57	6,85	83,72	10,18
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,33	11,07	2,87	152,58	0,44
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	80	8,09	9,20	1,70	122,06	0,34
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,40	5,57	14,75	123,57	9,83
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	155	2,33	2,68	13,84	89,48	9,90
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,59	124,46	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,64	1,02	18,09	92,18	0,00
Итого			753	23,43	23,47	87,76	663,19	24,16
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,24	14,62	9,83	224,77	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,00	5,17	25,58	177,61	0,08
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,31	0,07	18,42	76,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	82	0,33	0,33	8,05	38,60	8,21
Итого			497	21,86	20,34	68,26	547,63	26,44
Всего				69,87	68,28	196,02	1 694,31	54,05