

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,60	4,23	12,61	107,70	0,04
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,50	6,09	22,49	162,44	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	2,71	2,18	11,22	75,99	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			355	11,81	12,50	46,32	346,13	0,91
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	149	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			149	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,42
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,40	5,45	7,12	98,32	5,36
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,37	0,35	0,31	41,70	0,12
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,93	9,28	0,15	87,79	0,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,21	18,46	122,91	8,96
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	161	0,48	0,00	26,61	109,65	9,68
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
Итого			576	19,89	19,60	64,34	518,38	31,72
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,50	10,99	26,67	304,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,31	4,58	8,79	98,87	0,98
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ГРУША	64	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			377	27,11	15,77	42,66	435,96	4,48
Всего				63,31	49,37	159,62	1 360,47	37,86

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек
Дихонова И.А./

МЕНЮ

10 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,88	5,94	11,93	125,86	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	7,30	26,73	193,73	0,48
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,75	5,12	21,27	141,05	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,31	11,70	80,04	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			400	14,21	15,55	50,36	399,63	1,03
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	179	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		ГРУША (аллергики)	65	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			179	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,86	11,77	12,26
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,30	5,35	10,90	113,75	7,04
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	4,27	5,15	8,87	99,34	5,40
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,26	0,50	0,38	58,89	0,16
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,62	11,64	0,17	107,82	0,25
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,44	18,50	125,17	8,97
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	194	0,58	0,00	31,94	131,63	11,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			713	24,03	22,33	76,45	610,23	40,29
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,87	13,74	33,33	380,12	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		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008		ГРУША	64	0,26	0,19	6,62	30,21	3,21
Итого			467	35,40	20,90	79,73	666,73	4,30
Всего				79,04	60,58	214,10	1 748,59	46,52