

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./

МЕНЮ

12 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	3,71	12,49	90,75	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,77	5,33	22,36	153,12	0,41
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,37	4,20	19,03	119,33	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,87	2,36	11,27	78,68	0,44
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			350	8,48	11,40	46,12	322,55	0,85
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	166	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			166	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,42	1,84	2,44	28,00	1,14
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,75	4,69	10,33	104,00	4,13
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,28	12,19	21,40	240,64	10,06
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
Итого			483	17,46	19,05	56,13	470,87	18,00
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	28	0,31	0,06	1,08	6,83	7,11
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,59	6,72	21,50	168,95	0,10
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,05	7,46	32,74	1,36
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,90	4,85	21,45	157,55	0,04
		АПЕЛЬСИН	85	0,76	0,17	6,85	36,37	50,75
Итого			443	14,65	12,00	64,72	433,04	59,36
Всего				45,09	43,95	173,27	1 286,46	78,96

Утверждаю

Заведующий

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

12 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,21	4,99	15,00	113,86	0,00
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,12	26,89	181,33	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,68	5,09	20,20	133,23	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,56	12,69	87,38	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			395	9,86	13,67	54,58	382,57	0,97
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	198	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		АПЕЛЬСИН (аллергики)	62	0,60	0,10	5,70	30,10	42,00
Итого			198	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,94	4,87	58,10	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,01	4,95	13,51	119,69	5,46
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/10	5,29	5,69	13,73	127,70	5,37
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,58	13,14	24,59	267,10	11,65
2013	210	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергики)	155	12,85	11,59	22,19	244,51	10,44
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			675	27,58	25,34	94,68	686,04	22,39
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,52	0,09	1,80	11,38	11,86
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,45	8,90	29,16	226,92	0,13
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	145	5,34	5,48	34,19	207,53	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,05	5,81	26,71	1,63
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,32	6,56	30,50	219,20	0,05
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
		АПЕЛЬСИН	89	0,80	0,18	7,21	38,29	53,43
Итого			556	19,22	15,91	80,84	553,09	67,10
Всего				62,06	56,72	237,66	1 693,70	91,36