

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,52	1,82	24,54	1,29
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,53	16,95	2,23	211,77	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,08	9,59	67,86	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		БАТОН	22	1,63	0,63	11,14	56,77	0,00
Итого			352	17,64	21,18	24,78	360,94	1,94
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,42	0,08	1,44	9,11	9,49
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,64	4,78	8,35	95,70	6,35
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,20	14,62	3,51	206,31	0,67
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,28	5,39	23,81	164,45	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,07	12,89	52,86	0,48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			579	25,96	25,12	58,48	569,22	16,99
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,61	11,72	8,01	180,66	14,52
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,54	3,81	17,51	126,69	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	145	0,13	0,00	8,33	33,84	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	64	0,58	0,13	5,20	27,60	38,52
Итого			394	17,85	15,79	45,41	399,38	53,13
Всего				64,95	65,22	134,31	1 400,18	72,94

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./

МЕНЮ

16 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	1,14	1,89	2,42	31,19	1,75
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,76	17,83	2,50	221,79	0,21
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,75	7,00	22,08	166,85	0,42
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	2,47	11,58	81,72	0,58
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			405	18,50	22,77	26,78	387,10	2,54
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,65	70,73	0,88
2008		АПЕЛЬСИН (аллергики)	55	0,50	0,10	4,90	25,80	36,00
Итого			125	3,50	3,13	5,65	70,73	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,52	0,10	1,81	11,44	11,91
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,36	5,60	9,07	108,88	7,47
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	150/10	1,10	2,59	6,47	53,78	5,12
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,20	21,47	4,88	297,58	0,93
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70	21,26	20,19	4,20	283,48	0,95
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,43	7,06	38,21	249,72	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,11	0,09	14,33	58,91	0,57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			759	36,61	34,58	81,02	787,72	20,88
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,37	14,51	10,52	226,86	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,84	4,24	25,37	167,49	0,08
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	74	0,66	0,15	5,97	31,69	44,22
Итого			494	22,19	19,08	70,55	555,09	62,45
Всего				80,80	79,56	184,00	1 800,64	86,75