

Утверждаю

Заведующий



Дихонова И.А./

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,49	3,45	19,19	112,47	2,18
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,42	5,41	17,15	135,66	0,59
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,48	4,32	15,21	105,48	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,45	1,99	10,88	71,73	0,46
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			355	8,36	10,85	47,22	319,86	3,23
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	128	3,59	3,20	5,78	72,44	0,90
Итого			128	3,59	3,20	5,78	72,44	0,90
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,68	3,26	39,34	1,53
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,37	4,99	9,92	104,72	4,05
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,93	9,02	6,07	149,39	0,50
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,88	2,04	8,52	66,47	5,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	148	0,44	0,00	24,42	100,64	8,88
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
Итого			578	21,40	19,65	73,75	568,04	20,93
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	11,86	11,94	10,26	195,92	5,34
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,05	7,02	31,16	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2,05	2,67	20,29	113,73	0,00
2008		ГРУША	68	0,26	0,18	7,22	33,09	3,52
Итого			405	15,85	15,05	54,01	418,85	13,27
Всего				49,20	48,75	180,76	1 379,19	38,33

Утверждаю

Заведующий

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



МЕНЮ

19 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,84	3,00	22,18	121,68	2,32
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	7,89	23,89	189,06	0,70
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	180	1,78	5,21	18,71	128,73	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,08	2,47	11,77	82,45	0,57
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
Итого			420	10,34	13,36	57,84	393,19	3,59
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	128	3,59	3,21	5,78	72,45	0,90
2008		ГРУША (аллергики)	68	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			128	3,59	3,21	5,78	72,45	0,90
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	4,12	4,87	59,80	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,40	6,38	13,41	137,53	5,37
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/10	5,29	5,69	13,73	127,70	5,37
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,78	10,56	7,18	175,17	0,58
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	70	12,34	10,19	6,24	166,21	0,50
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,34	2,00	10,83	77,03	7,51
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	155	2,28	2,68	13,73	88,85	9,84
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	178	0,53	0,00	29,38	121,08	10,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,64	1,02	18,07	92,12	0,00
Итого			748	26,51	24,34	96,46	723,92	26,42
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,02	5,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,98	14,57	12,90	242,67	6,70
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,06	6,06	27,95	1,76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,67	0,22	10,67	51,32	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	42	3,15	4,11	31,20	174,87	0,00
2008		ГРУША	72	0,29	0,22	7,39	33,72	3,59
Итого			509	20,64	19,23	69,47	537,55	17,06
Всего				61,08	60,14	229,55	1 727,11	47,97