



МЕНЮ

20 января 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	34	1,61	2,42	18,17	78,20	2,07
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	4,49	6,39	30,59	197,84	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			419	11,61	13,12	65,87	388,60	3,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики)	180	0,45	0,10	17,61	73,86	0,00
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,97	4,04	20,62	139,00	3,07
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики)	200/10	5,17	5,27	20,25	149,10	2,94
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (аллергики)	102	2,03	9,27	15,31	153,34	8,03
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	13,84	57,42	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	19,41	21,30	75,66	556,92	14,85
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	68	12,25	12,35	10,00	101,92	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,92	1,60	19,59	104,97	9,21
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	152	2,51	5,83	20,26	143,89	10,23
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,32	3,43	30,18	168,69	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого			563	29,53	22,11	78,38	636,98	12,51
Всего				61 45	56 71	238 09	1 659 90	34 03

и.о. Заведующего
ГБДОУ детский сад № 36/73
Чепурина Т.А./



МЕНЮ

20 января 2025 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								
			34	1,61	2,42	18,19	78,30	2,07
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
			369	7,83	9,52	44,59	304,30	2,97
Итого								
II Завтрак								
			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ						
			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого								
Обед								
			40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,66	3,56	19,36	128,37	2,80
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	59	6,34	11,98	5,84	119,79	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	11,73	48,63	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
			559	15,20	16,35	59,83	442,09	13,40
Итого								
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	59	8,75	6,61	8,79	201,00	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
			364	13,17	11,15	45,49	406,70	8,00
Итого								
Всего				36,95	37,17	165,06	1 217,59	27,37