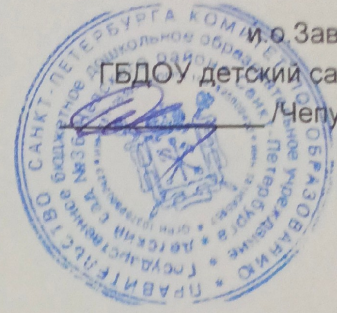


Утверждаю



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

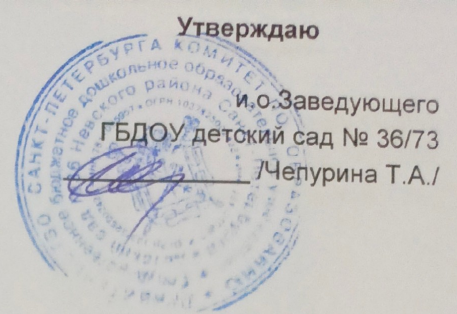
МЕНЮ

24 декабря 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	32	3,56	7,25	10,50	72,45	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			367	10,56	15,15	45,00	303,45	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	146	0,73	0,15	14,76	62,85	2,92
Итого			146	0,73	0,15	14,76	62,85	2,92
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	44	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	6,44	6,26	13,81	137,42	5,35
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	166	21,74	9,01	14,90	250,97	15,87
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			551	31,18	16,19	62,61	545,59	84,98
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	52	8,80	5,65	0,21	85,90	0,74
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	8,04	34,42	1,19
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	52	5,11	1,74	29,69	154,69	0,11
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			479	20,21	13,83	64,54	469,51	9,88
Всего				62,68	45,32	186,91	1 381,40	99,88

Утверждаю



И.о. Заведующего

ГБДОУ детский сад № 36/73

Челурина Т.А./

МЕНЮ

24 декабря 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	4,34	4,20	10,28	97,03	0,09
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	205	2,07	4,30	26,41	152,53	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			416	12,61	15,10	51,78	379,03	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого			175	0,88	0,18	17,68	75,25	3,50
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	54	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,66	6,47	16,92	152,65	6,83
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/0/1	6,07	4,69	12,60	117,04	9,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	204	27,24	9,03	19,15	296,42	20,07
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			684	37,50	16,59	76,67	637,47	103,90
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	74	8,72	0,48	0,32	151,62	0,95
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	56	10,56	0,40	0,53	47,78	0,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,73	4,65	17,68	120,59	9,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	132	2,20	4,45	17,75	119,93	8,96
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,27	39,78	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	51	5,06	1,71	29,51	153,64	0,11
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			551	20,45	9,60	67,68	553,13	11,89
Всего				71,44	41,47	213,81	1 644,88	120,38