

Утверждаю

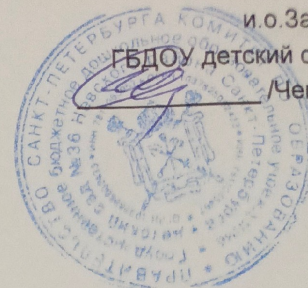
и.о.Заведующего
ГБДОУ детский сад № 36/73
Чепурина Т.А./

МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	31	1,45	2,18	16,41	70,64	1,87
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,82	7,20	27,55	198,94	0,45
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			366	10,07	11,78	56,66	353,58	2,82
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№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,53	3,48	18,58	123,98	2,67
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	55	5,94	11,23	5,48	112,31	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	117	1,67	0,10	7,64	67,99	7,74
	ТК№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	7,97	34,11	1,16
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17	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
Итого			551	14,66	15,55	54,77	414,29	13,36
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	56	8,31	6,27	8,35	190,87	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	117	2,27	3,84	15,28	105,18	7,05
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17	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
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	114	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			474	15,48	13,23	49,23	450,85	8,15
Всего				40,94	40,71	175,42	1 281,57	27,25



МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			31	1,43	2,14	16,09	69,26	1,83
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	205	7,41	7,67	35,37	240,70	0,56
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,49	5,06	32,20	192,21	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	416	11,64	12,21	64,16	393,96	2,89
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176	0,88	0,18	17,76	75,62	3,52
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	97	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого			176	0,88	0,18	17,76	75,62	3,52
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,88	4,04	19,82	135,48	2,92
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики)	200/10	5,08	5,25	19,53	145,73	2,58
2012	263	ФРИКАДЕЛКИ РУБЛЕННЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	7,43	14,86	36,98	149,96	6,17
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	126	1,78	0,10	8,24	72,91	8,24
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	130	2,20	4,30	12,42	97,54	11,06
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,28	39,73	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			680	18,21	19,30	69,04	513,08	14,73
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	65	11,63	11,73	9,49	96,78	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	144	2,81	1,39	18,55	98,61	8,68
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	143	2,41	4,49	19,41	127,78	9,80
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,30	3,18	30,25	166,44	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	114	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			569	28,78	21,03	76,90	623,23	11,98
Итого				59,51	52,72	227,86	1 605,89	33,12