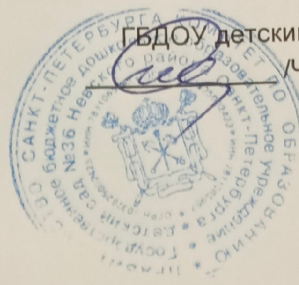


Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 36/73  
Чепурина Т.А./

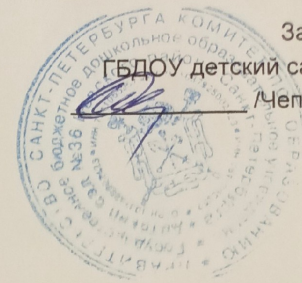


# МЕНЮ

5 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29	3,14	3,98	6,79	60,14	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	39	1,18	2,37	2,48	35,95	4,74
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,66	14,99	1,92	189,22	0,15
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	178	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>19,74</b>	<b>24,51</b>	<b>26,63</b>	<b>391,24</b>	<b>5,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	2,39	3,15	36,17	2,18
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,36	7,07	10,26	128,12	4,10
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	61	11,44	2,41	9,51	105,03	0,41
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,28	0,06	12,82	53,43	0,00
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>21,32</b>	<b>16,65</b>	<b>61,24</b>	<b>482,05</b>	<b>11,49</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	119	1,98	1,58	7,72	52,97	4,16
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	31	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>15,66</b>	<b>14,22</b>	<b>52,35</b>	<b>403,47</b>	<b>4,56</b>
<b>Всего</b>				<b>57,12</b>	<b>55,71</b>	<b>150,55</b>	<b>1 323,76</b>	<b>23,53</b>



# МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29	3,14	3,98	6,79	60,14	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	49	1,42	2,48	2,96	39,69	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,35	22,61	2,87	284,39	0,22
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	178	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>25,67</b>	<b>32,24</b>	<b>28,06</b>	<b>490,15</b>	<b>2,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>10,33</b>	<b>47,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,51	3,91	40,68	1,42
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,65	7,56	11,23	137,77	4,57
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	6,50	8,93	11,95	154,39	4,62
2012	305	КОТЛета РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	71	11,89	16,74	10,48	240,08	0,49
2012	305	КОТЛета РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	79	12,71	19,89	11,44	275,22	0,52
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	15,74	65,55	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>24,29</b>	<b>33,44</b>	<b>80,46</b>	<b>722,88</b>	<b>13,08</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНое	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	149	2,17	1,71	9,88	69,31	6,09
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	131	2,65	9,38	20,07	176,09	10,58
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	51	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/17	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
<b>Итого</b>			<b>562</b>	<b>15,46</b>	<b>13,95</b>	<b>76,68</b>	<b>494,81</b>	<b>6,59</b>
<b>Всего</b>				<b>65,82</b>	<b>79,96</b>	<b>195,53</b>	<b>1 754,84</b>	<b>24,66</b>