

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №77

/ Степанова А. Р./

МЕНЮ

19 октября 2022 г.

Сад 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 И МАСЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,9	4,7	23,5	148	21
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,1		12,8	52	0
Итого			410	21,1	28,2	34,4	342	4,7
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	4,1	6,3	70	8,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/5/1	1,2	3,3	5,8	58	8,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	20,3	21,9	77,8	618	12
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,9	13,9	14,4	250	20,2
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,1		12,8	52	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			520	21,6	17,1	54,1	462	22,8
Всего				63,6	67,7	181,8	1493	42,5

Медицинская сестра

Лебедева С.А.

/ Степанова А. Р./

МЕИЮ

19 октября 2022 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал	
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	24	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			360	17,4	22,8	32,6	295	3,9
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ; СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,3	5,8	99	8,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,3	3,5	134	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			590	26,5	26,5	50,3	472	10,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,6	13,4	12,2	226	17,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,9	24	150	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		14,1	54	1,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			485	21,1	21,9	61,2	518	19,4
Всего				65,6	71,7	159,6	1356	36,7

Медицинская сестра

Лебедева С.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №77

Степанова А. Р./

МЕНЮ

19 октября 2022 г.

Ясли 5 часов завтрак



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 И МАСЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	24	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,1		12,8	52	0
Итого			360	17,4	22,8	32,6	295	3,9
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Всего				18	23,3	48,1	366	6,9

Медицинская сестра

С.А. Лебедева

Лебедева С.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №77

Степанова А. Р./

МЕНЮ

19 октября 2022 г.

ясли 5 часов полдник

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		
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,6	13,4	12,2	226	17,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,9	24	150	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		14,1	54	1,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			485	21,1	21,9	61,2	518	19,4
Всего				21,1	21,9	61,2	518	19,4

Медицинская сестра



Лебедева С.А.