

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №77 Красносельского района СПб  
/Зубко Д.А./



## МЕНЮ

12 декабря 2024 г.

Сад 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	30	3,37	4,26	7,28	64,48	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	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
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,87</b>	<b>16,36</b>	<b>44,38</b>	<b>359,48</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	55	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,36	6,43	8,78	113,32	5,92
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,23	5,83	8,73	104,91	5,93
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,85	0,51	0,00	166,65	0,61
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,63	8,48	0,00	128,27	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,90	4,70	23,50	148,00	21,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>759</b>	<b>26,41</b>	<b>13,74</b>	<b>61,60</b>	<b>587,67</b>	<b>18,93</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	14,43	12,59	13,45	228,34	19,35
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,54	9,09	36,66	203,01	5,66
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,00	0,00	0,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>22,59</b>	<b>25,05</b>	<b>83,84</b>	<b>621,18</b>	<b>26,09</b>
<b>Всего</b>				<b>63,37</b>	<b>55,65</b>	<b>210,82</b>	<b>1 664,33</b>	<b>50,04</b>

Медицинская сестра

Лебедева С.А.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №77 Красносельского района СПб  
/Зубко Д.А./



**МЕНЮ**  
12 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,44	2,16	16,27	70,04	1,85
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
	TKN№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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,24</b>	<b>11,86</b>	<b>47,27</b>	<b>282,04</b>	<b>2,75</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№006	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	44	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,31	6,24	8,51	110,18	5,71
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	4,20	5,51	8,45	100,76	5,72
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,11	0,40	0,00	140,39	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
	TKN№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	TKN№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>21,09</b>	<b>12,28</b>	<b>50,81</b>	<b>496,87</b>	<b>16,01</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	13,69	13,44	12,73	229,85	18,28
	TKN№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,35	6,12	24,68	136,68	5,20
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>20,64</b>	<b>22,91</b>	<b>67,54</b>	<b>541,66</b>	<b>24,46</b>
<b>Всего</b>				<b>52,47</b>	<b>47,55</b>	<b>186,62</b>	<b>1 416,57</b>	<b>47,22</b>

Медицинская сестра

Лебедева С.А.