

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,55	2,33	17,54	75,48	2,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,46	2,62	2,91	39,29	2,13
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
	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
Итого			415	21,36	28,56	36,08	349,26	4,83
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,53	4,19	7,31	76,05	9,30
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			752	20,45	22,01	78,81	623,75	12,50
Уплотненный полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,94	14,08	14,56	252,77	20,19
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
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	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			545	22,36	17,92	55,39	478,50	22,87
Всего				64,77	68,99	185,78	1 522,01	43,20

Медицинская сестра

Лебедева С.А.

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
18 декабря 2024 г.

Ясли 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,55	2,33	17,54	75,48	2,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,55	1,75	23,57	1,36
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,42	16,87	2,32	120,19	0,20
	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
Итого			365	17,64	23,15	34,31	303,24	4,06
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,30	6,34	6,78	104,18	8,59
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			591	26,58	26,58	51,31	476,78	10,89
Уплотненный полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,56	13,50	12,42	228,86	17,19
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,14	24,96	156,31	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			510	21,90	22,90	63,51	540,80	19,47
Всего				66,72	73,13	164,63	1 391,32	37,42

Медицинская сестра

Лебедева С.А.