

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 ноября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 1,80 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 1,80 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,90 | 1,60 | 1,80 | 24,30 | 1,40 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,30 | 16,70 | 2,30 | 119,00 | 0,20 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 130 | 7,40 | 6,00 | 33,60 | 218,00 | 0,00 |
| | TK№02 8 | 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 | | | 360 | 17,40 | 22,80 | 32,60 | 295,30 | 3,90 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | TK№00 2 | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Итого | | | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | TK№01 1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 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 | 4,10 | 6,23 | 5,09 | 95,48 | 7,79 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10 | 4,12 | 5,56 | 5,67 | 89,64 | 8,21 |
| 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 |
| | TK№00 3 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| Итого | | | 590 | 26,38 | 26,47 | 49,62 | 468,08 | 10,09 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 13,54 | 13,34 | 12,21 | 226,22 | 17,17 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,60 | 5,90 | 24,00 | 150,30 | 0,00 |
| | TK№03 7 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,10 | 0,01 | 14,10 | 54,00 | 1,90 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | TK№00 3 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | TK№00 5 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| | TK № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) | 100 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 |
| Итого | | | 510 | 21,74 | 22,50 | 62,34 | 532,15 | 19,45 |
| Всего | | | | 66,12 | 72,27 | 160,06 | 1 368,03 | 36,44 |

Медицинская сестра

Лебедева С.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №77 Красносельского района СПб
Зубко Д.А./**МЕНЮ**
20 ноября 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 | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 1,80 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 2,20 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 0,20 |
| | 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 |
| Итого | | | 410 | 21,10 | 28,20 | 34,40 | 341,50 | 4,70 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | TK № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Итого | | | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | TKN№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 2,00 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1,36 | 4,05 | 5,84 | 68,11 | 8,57 |
| 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 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 751 | 20,28 | 21,87 | 77,34 | 615,81 | 11,77 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 15,91 | 13,95 | 14,32 | 250,27 | 20,21 |
| | 049 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 16,90 | 64,80 | 2,30 |
| | TKN№035 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| | TKN№005 | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Итого | | | 545 | 22,33 | 17,79 | 55,15 | 476,00 | 22,89 |
| Всего | | | | 64,31 | 68,36 | 182,39 | 1 503,81 | 42,36 |

Медицинская сестра

Лебедева С.А.