Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

3 октября 2023 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5.7	5.9	10.3	118	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.4	6.4	27.0	184	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	10.2	72	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52	0,00
Итого			**418**	**14.2**	**15.1**	**57.8**	**426**	**0,00**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78	0,00
Итого			**180**	**1.0**	**0.2**	**17.8**	**78**	**0,00**
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.5	6.0	15.6	142	0,00
к/к	к/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	15.3	12.4	34.2	311	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	0.8	2.1	3.3	41	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	16.2	81	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52	0,00
Итого			**735**	**27.2**	**21.6**	**94.2**	**700**	**0,00**
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.4	12.6	11.5	214	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.2	40	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.6	28.1	146	0,00
к/к	к/к	МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38	0,00
Итого			**500**	**20.4**	**14.7**	**64.8**	**479**	**0,00**
Всего				**62.8**	**51.6**	**234.6**	**1 683**	**0,00**

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 1 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

3 октября 2023 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ,МАСЛОМ	37	4.3	8.1	10.3	132	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	3.5	5.0	21.0	143	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/7	0.2	0.0	5.2	23	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66	0,00
Итого			**365**	**9.9**	**13.9**	**49.4**	**364**	**0,00**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.7	78	0,00
Итого			**180**	**1.0**	**0.2**	**17.7**	**78**	**0,00**
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4.8	4.4	11.1	103	0,00
к/к	к/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	160	12.9	10.2	26.6	250	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	23	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	13.5	67	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	41	0,00
Итого			**545**	**20.4**	**16.2**	**62.8**	**492**	**0,00**
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	11.2	10.5	9.6	178	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.7	33	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.6	28.1	146	0,00
К/К	К/К	МАНДАРИН	95	0.8	0.2	7.1	36	0,00
Итого			**440**	**18.2**	**12.6**	**61.0**	**434**	**0,00**
Всего				**49.5**	**42.9**	**190.9**	**1 368**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.