Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

4 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.6	0.6	21.2	95	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	35	1.1	0.1	2.2	14	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	20.7	2.8	259	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	13.8	87	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52	0,00
Итого			**420**	**22.4**	**24.2**	**50.3**	**507**	**0,00**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	3.0	7.2	56	0,00
Итого			**180**	**5.4**	**3.0**	**7.2**	**56**	**0,00**
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.0	6	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ,СМЕТАНОЙ	200	3.7	4.5	6.9	86	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	80	11.8	13.0	2.3	173	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	5.8	33.3	215	0,00
2012	392	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	20.2	86	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	0.7	10.2	52	0,00
Итого			**690**	**27.7**	**24.4**	**86.6**	**679**	**0,00**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10.7	4.4	2.1	91	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.0	21.3	147	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.0	43	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	41	0,00
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3	0.0	27.1	111	0,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2.8	2.5	11.0	80	0,00
Итого			**570**	**18.6**	**12.2**	**81.0**	**513**	**0,00**
Всего				**74.1**	**63.8**	**225.1**	**1 755**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

_____ /Михайленко О.Г./

МЕНЮ

4 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	45	1.7	4.6	24.9	146	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	12	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11.2	15.2	2.0	190	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.2	12.3	82	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66	0,00
Итого			**360**	**18.6**	**22.9**	**54.0**	**496**	**0,00**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.5	2.5	6.0	46	0,00
Итого			**150**	**4.5**	**2.5**	**6.0**	**46**	**0,00**
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.7	4	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ,СМЕТАНОЙ	150	2.9	3.7	5.2	68	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	60	8.9	10.3	1.7	135	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.7	199	0,00
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	19.2	81	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	41	0,00
Итого			**535**	**21.1**	**19.8**	**66.0**	**528**	**0,00**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	55	8.5	3.4	1.7	71	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.3	3.7	15.6	107	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0.2	0.1	11.0	43	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	41	0,00
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	71	0,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2.8	2.5	11.0	80	0,00
Итого			**470**	**15.8**	**10.6**	**63.3**	**413**	**0,00**
Всего				**60.0**	**55.8**	**189.3**	**1 483**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.