Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга
_____/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

24 января 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10.0	19.2	4.0	249	0,00
2017	131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	35	1.0	0.1	2.1	13	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.1	1.7	11.8	74	0,00
Итого			**435**	**16.2**	**22.1**	**51.1**	**492**	**0,00**
II Завтрак								
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
Итого			**150**	**4.4**	**3.8**	**6.0**	**80**	**0,00**
Обед								
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	55	0.4	0.1	0.9	6	0,00
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3.6	4.5	6.4	90	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	80	7.0	16.3	10.0	150	0,00
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.0	3.6	27.8	166	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	13.9	66	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.1	0.0	10.1	41	0,00
Итого			**695**	**18.6**	**25.3**	**79.7**	**573**	**0,00**
Полдник								
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8.0	3.7	3.5	81	0,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.2	17.7	136	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	8.8	35	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.0	2.0	25.9	130	0,00
Итого			**505**	**17.1**	**10.7**	**75.8**	**480**	**0,00**
Всего				**56.3**	**61.9**	**212.6**	**1 625**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга
_____/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

24 января 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8.1	15.2	3.3	202	0,00
2017	131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	15	0.5	0.0	0.9	5	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.8	1.5	10.4	65	0,00
Итого			**365**	**13.5**	**17.8**	**47.8**	**428**	**0,00**
II Завтрак								
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
Итого			**150**	**4.4**	**3.8**	**6.0**	**80**	**0,00**
Обед								
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	4	0,00
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ,СМЕТАНОЙ	150	1.7	2.8	4.9	57	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	60	5.1	12.2	7.5	112	0,00
2017	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	3.0	4.9	23.1	139	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.1	0.0	8.1	33	0,00
Итого			**540**	**11.5**	**20.1**	**53.6**	**389**	**0,00**
Полдник								
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	6.6	3.2	3.0	69	0,00
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	2.0	4.1	11.9	101	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	5.9	24	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2.4	1.6	20.7	104	0,00
Итого			**420**	**13.9**	**9.6**	**61.4**	**396**	**0,00**
Всего				**43.3**	**51.3**	**168.8**	**1 293**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.