

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	232	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	160	7.40	12.00	14.50	235	0,00
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.00	0.10	1.30	8	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.60	0.60	22.60	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.00	2.50	15.20	99	0,00
Итого			435	13.50	15.70	64.20	498	0,00
II Завтрак								
2016	420	РЯЖЕНКА	150	4.40	3.80	6.30	81	0,00
Итого			150	4.40	3.80	6.30	81	0,00
Обед								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0.40	0.10	1.10	7	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.50	1.90	13.50	90	0,00
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8.10	7.00	12.00	159	0,00
2008	344	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1.60	1.60	11.30	55	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.00	0.30	13.90	66	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.50	0.00	15.60	63	0,00
Итого			690	17.60	11.40	78.00	494	0,00
Полдник								
2016	222	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5.30	11.30	34.40	227	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.20	0.10	8.80	35	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.00	2.00	25.90	130	0,00
ТТК	1/5	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.30	10.30	47	0,00
Итого			515	10.20	13.90	88.70	483	0,00
Всего				45.70	44.80	237.20	1 556	0,00

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

(Михайленко О.Г./

МЕНЮ

23 апреля 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								
2016	232	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	130	6.00	9.70	11.00	191	0,00
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0.00	0.00	0.60	3	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.60	0.60	22.60	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.60	2.20	13.00	85	0,00
Итого			365	11.70	13.00	57.80	435	0,00
II Завтрак								
2016	420	КЕФИР	150	4.40	3.80	6.00	80	0,00
Итого			150	4.40	3.80	6.00	80	0,00
Обед								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.30	0.00	0.80	5	0,00
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	150	4.00	1.70	9.70	66	0,00
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6.80	6.00	10.20	136	0,00
2008	344	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.40	1.30	10.00	49	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.10	0.00	8.10	33	0,00
Итого			540	13.90	9.20	48.10	333	0,00
Полдник								
2017	285	МАКАРОННИК С МЯСОМ	130	6.00	9.90	31.00	220	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.70	1.40	9.90	62	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2.40	1.60	20.70	104	0,00
ТТК	1/7	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.40	0.30	9.80	45	0,00
Итого			435	11.80	13.40	80.70	475	0,00
Всего				41.80	39.40	192.60	1 323	0,00

Орлова И.В.