

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № 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 | 8.10 | 15.20 | 3.30 | 202 | 0,00 |
| 2017 | 131 | ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ | 15 | 0.50 | 0.00 | 0.90 | 5 | 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 |
| 2021 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 160 | 1.80 | 1.50 | 10.40 | 65 | 0,00 |
| Итого | | | 365 | 13.50 | 17.80 | 47.80 | 428 | 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 | 70 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0.30 | 0.00 | 0.70 | 4 | 0,00 |
| 2016 | 73 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 150 | 1.70 | 2.80 | 4.90 | 57 | 0,00 |
| 2017 | 260 | ГУЛЯШ | 60 | 5.10 | 12.20 | 7.50 | 112 | 0,00 |
| 2017 | 205 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 3.00 | 4.90 | 23.10 | 139 | 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 | 11.50 | 20.10 | 53.60 | 389 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 260 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 60 | 6.60 | 3.20 | 3.00 | 69 | 0,00 |
| 2016 | 362/372 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 120 | 2.00 | 4.10 | 11.90 | 101 | 0,00 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.30 | 0.20 | 9.30 | 44 | 0,00 |
| 2021 | 576 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 54 | 0,00 |
| 2021 | 458 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/10 | 0.10 | 0.00 | 5.90 | 24 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 40 | 2.40 | 1.60 | 20.70 | 104 | 0,00 |
| Итого | | | 420 | 13.90 | 9.60 | 61.40 | 396 | 0,00 |
| Всего | | | | 43.30 | 51.30 | 168.80 | 1 293 | 0,00 |

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

Михайленко О.Г./

МЕНЮ

27 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 160 | 10.00 | 19.20 | 4.00 | 249 | 0,00 |
| 2017 | 131 | ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ | 35 | 1.00 | 0.10 | 2.10 | 13 | 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 |
| 2021 | 460 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.10 | 1.70 | 11.80 | 74 | 0,00 |
| Итого | | | 435 | 16.20 | 22.10 | 51.10 | 492 | 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 | 70 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 55 | 0.40 | 0.10 | 0.90 | 6 | 0,00 |
| 2016 | 73 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 200 | 3.60 | 4.50 | 6.40 | 90 | 0,00 |
| 2017 | 260 | ГУЛЯШ | 80 | 7.00 | 16.30 | 10.00 | 150 | 0,00 |
| 2016 | 219 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4.00 | 3.60 | 27.80 | 166 | 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 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 180 | 0.10 | 0.00 | 10.10 | 41 | 0,00 |
| Итого | | | 695 | 18.60 | 25.30 | 79.70 | 573 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 260 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 8.00 | 3.70 | 3.50 | 81 | 0,00 |
| 2016 | 339 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.10 | 4.20 | 17.70 | 136 | 0,00 |
| 2021 | 575 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.30 | 0.20 | 9.30 | 44 | 0,00 |
| 2021 | 576 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 54 | 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 |
| Итого | | | 505 | 17.10 | 10.70 | 75.80 | 480 | 0,00 |
| Всего | | | | 56.30 | 61.90 | 212.60 | 1 625 | 0,00 |

Орлова И.В.