Утверждаю

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

МЕНЮ

28 сентября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.8	7.8	23.9	189	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			**410**	**13.4**	**14.7**	**55.0**	**390**	**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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	7	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	3.8	5.2	9.5	105	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.8	0.5	0.4	61	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	5.0	19.4	135	0,00
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	23.1	97	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			**700**	**25.4**	**11.6**	**76.3**	**518**	**0,00**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30.5	20.0	27.7	422	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1.3	3.3	9.3	25	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.2	0.0	6.2	27	0,00
2008	451, 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	3.2	3.5	19.7	123	0,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2.8	2.5	11.0	80	0,00
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100*	0.4	0.4	9.8	47	0,00
Итого			**663**	**38.4**	**29.7**	**83.7**	**724**	**0,00**
Всего				**78.2**	**56.2**	**232.8**	**1 710**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

28 сентября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	45	4.0	6.9	10.5	120	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	4.5	6.1	18.5	147	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**	**13.3**	**16.0**	**54.2**	**415**	**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	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0.3	0.0	0.6	5	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	3.7	6.9	75	0,00
2010	242	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10.9	0.4	0.4	49	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	3.8	14.2	100	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			**520**	**18.5**	**8.2**	**49.8**	**351**	**0,00**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.7	15.5	21.2	326	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.8	2.0	5.6	15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/7	0.2	0.0	5.2	23	0,00
2008	451, 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	3.1	3.5	19.7	123	0,00
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	4.0	9.3	45	0,00
Итого			**468**	**28.2**	**25.0**	**61.0**	**532**	**0,00**
Всего				**61.0**	**49.4**	**182.7**	**1 376**	**0,00**

_____

_____ Орлова И.В.