

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

## МЕНЮ

29 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>16.20</b>	<b>22.10</b>	<b>51.10</b>	<b>492</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	420	КЕФИР	150	4.40	3.80	6.00	80	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.40</b>	<b>3.80</b>	<b>6.00</b>	<b>80</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>18.60</b>	<b>25.30</b>	<b>79.70</b>	<b>573</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>17.10</b>	<b>10.70</b>	<b>75.80</b>	<b>480</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>56.30</b>	<b>61.90</b>	<b>212.60</b>	<b>1 625</b>	<b>0,00</b>

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга


/Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

29 мая 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>13.50</b>	<b>17.80</b>	<b>47.80</b>	<b>428</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	420	КЕФИР	150	4.40	3.80	6.00	80	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.40</b>	<b>3.80</b>	<b>6.00</b>	<b>80</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>11.50</b>	<b>20.10</b>	<b>53.60</b>	<b>389</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13.90</b>	<b>9.60</b>	<b>61.40</b>	<b>396</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>43.30</b>	<b>51.30</b>	<b>168.80</b>	<b>1 293</b>	<b>0,00</b>



Орлова И.В.