

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Купчино, Петроградского района Санкт-Петербурга

Михайленко О.Г./



МЕНЮ

21 июня 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	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.50	6.30	24.10	166	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			420	9.70	9.10	69.10	396	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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0.10	0.10	2.10	12	0,00
2016	79	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3.00	4.60	10.10	101	0,00
2016	327	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7.60	9.50	4.40	142	0,00
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.40	0.90	1.40	17	0,00
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2.60	5.30	24.60	159	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	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.10	0.10	8.80	37	0,00
Итого			705	17.30	21.30	75.90	588	0,00
Полдник								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.10	0.00	0.40	2	0,00
2017	269	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	7.90	7.80	11.30	153	0,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.40	1.20	1.70	21	0,00
2017	161	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	130	2.40	6.50	26.80	155	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.50	0.00	29.70	122	0,00
2008	451/ 456	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	2.80	5.60	21.40	120	0,00
Итого			500	15.40	21.30	100.60	617	0,00
Всего				46.80	55.50	251.90	1 682	0,00

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

Михайленко О.Г./

ГБДОУ детский сад № 14 «Юбилейный» района Санкт-Петербурга



МЕНЮ

21 июня 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		
Завтрак								
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6.00	10.00	5.60	167	0,00
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0.10	0.00	0.30	2	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	11.00	12.60	49.50	390	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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.00	0.10	1.50	9	0,00
2016	79	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.40	2.80	7.00	66	0,00
2016	327	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6.50	8.10	3.70	122	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	1.80	2.90	11.70	71	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.10	0.00	7.60	32	0,00
Итого			540	11.10	14.10	40.80	344	0,00
Полдник								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.10	0.00	0.40	2	0,00
2017	269	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	60	6.70	6.70	9.70	131	0,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.30	1.00	1.40	17	0,00
2017	161	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	110	2.00	5.50	21.60	131	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.50	0.00	24.80	102	0,00
2008	451/462	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКАМИ	40	1.20	1.80	14.50	78	0,00
Итого			425	12.10	15.20	81.70	505	0,00
Всего				38.60	45.70	178.00	1 319	0,00

Орлова И.В.