

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./



МЕНЮ

24 сентября 2024 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| ТТК № 118 | 118/1 | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) | 150 | 3.10 | 4.90 | 20.30 | 143 | 0,00 |
| ТТК № 13 | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.60 | 0.50 | 17.10 | 78 | 0,00 |
| ТТК № 92 | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.10 | 1.70 | 11.80 | 73 | 0,00 |
| Итого | | | 360 | 6.80 | 7.10 | 49.20 | 294 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| ТТК № 73 | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4.40 | 3.80 | 6.30 | 77 | 0,00 |
| Итого | | | 150 | 4.40 | 3.80 | 6.30 | 77 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| ТТК № 20 | 20/1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.60 | 4.00 | 2.60 | 49 | 0,00 |
| ТТК № 84 | 84/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ) | 180 | 4.00 | 1.80 | 12.50 | 88 | 0,00 |
| ТТК № 43 | 43/1 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 8.00 | 2.90 | 10.90 | 106 | 0,00 |
| ТТК № 148 | 148/1 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 1.50 | 3.70 | 19.60 | 94 | 0,00 |
| ТТК № 89 | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.30 | 0.20 | 9.30 | 44 | 0,00 |
| ТТК № 10 | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 54 | 0,00 |
| ТТК № 113 | 113/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 150 | 0.80 | 0.20 | 15.20 | 69 | 0,00 |
| Итого | | | 590 | 17.70 | 13.30 | 80.70 | 504 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| ТТК № 25 | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 9.20 | 11.80 | 26.20 | 269 | 0,00 |
| ТТК № 80 | 80/1 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 20 | 0.40 | 0.90 | 2.60 | 20 | 0,00 |
| ТТК № 91 | 91/1 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7 | 0.10 | 0.00 | 5.40 | 23 | 0,00 |
| ТТК № 60 | 60/1 | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20 | 1.40 | 2.60 | 14.60 | 88 | 0,00 |
| ТТК № 1 | 1/1 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ) | 95 | 0.90 | 0.20 | 7.70 | 41 | 0,00 |
| Итого | | | 422 | 12.00 | 15.50 | 56.50 | 441 | 0,00 |
| Всего | | | | 40.90 | 39.70 | 192.70 | 1 316 | 0,00 |

шеф повар _____

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

Михайленко О.Г./

МЕНЮ

24 сентября 2024 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 | | | | | | | | |
| ТТК № 118 | 118/1 | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) | 180 | 3.90 | 5.90 | 28.50 | 171 | 0,00 |
| ТТК № 13 | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1.60 | 0.50 | 24.90 | 108 | 0,00 |
| ТТК № 92 | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.10 | 1.70 | 11.80 | 74 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 7.60 | 8.10 | 65.20 | 353 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| ТТК № 73 | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 180 | 5.20 | 4.50 | 7.60 | 92 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 5.20 | 4.50 | 7.60 | 92 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| ТТК № 20 | 20/1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.80 | 6.10 | 4.00 | 74 | 0,00 |
| ТТК № 84 | 84/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 3.90 | 2.60 | 16.00 | 104 | 0,00 |
| ТТК № 43 | 43/1 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 10.60 | 3.90 | 14.50 | 141 | 0,00 |
| ТТК № 148 | 148/1 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 140 | 1.80 | 4.40 | 22.90 | 109 | 0,00 |
| ТТК № 89 | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2.00 | 0.30 | 13.90 | 66 | 0,00 |
| ТТК № 10 | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 54 | 0,00 |
| ТТК № 113 | 113/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 180 | 0.90 | 0.20 | 18.20 | 83 | 0,00 |
| Итого | | | 710 | 21.50 | 18.00 | 100.10 | 631 | 0,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| ТТК № 25 | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 170 | 12.00 | 15.40 | 34.20 | 361 | 0,00 |
| ТТК № 80 | 80/1 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0.50 | 1.40 | 3.90 | 30 | 0,00 |
| ТТК № 93 | 93/3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.10 | 0.00 | 6.20 | 25 | 0,00 |
| ТТК № 10 | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.50 | 10.60 | 54 | 0,00 |
| ТТК № 1 | 1/4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ) | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47 | 0,00 |
| Итого | | | 500 | 14.50 | 17.60 | 65.20 | 517 | 0,00 |
| Всего | | | | 48.80 | 48.20 | 238.10 | 1 593 | 0,00 |

шеф повар

Орлова И.В.