

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

Михайленко О.Г./



# МЕНЮ

3 октября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6.50	8.80	3.50	139	0,00
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый)	30	0.90	1.10	1.50	18	0,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.80	73	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11.00</b>	<b>12.10</b>	<b>27.40</b>	<b>284</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4.40	3.80	6.30	77	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.40</b>	<b>3.80</b>	<b>6.30</b>	<b>77</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0.30	0.00	0.80	5	0,00
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	2.40	6.30	11.10	101	0,00
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	60	6.40	6.80	8.70	131	0,00
ТТК № 109	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4.00	4.90	31.80	137	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 № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.20	0.00	9.60	40	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>16.10</b>	<b>18.70</b>	<b>81.90</b>	<b>512</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 164	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	60	5.60	5.60	8.00	100	0,00
ТТК № 156	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	115	2.80	5.10	12.80	101	0,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 98	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	24.50	104	0,00
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.80	5.40	12.40	102	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11.50</b>	<b>16.40</b>	<b>67.00</b>	<b>451</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>43.00</b>	<b>51.00</b>	<b>182.60</b>	<b>1 324</b>	<b>0,00</b>

шеф повар

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

3 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	9.20	12.50	5.00	198	0,00
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	30	0.90	1.10	1.50	18	0,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.80	74	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13.70</b>	<b>15.80</b>	<b>28.90</b>	<b>344</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.20	4.50	7.60	92	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.20</b>	<b>4.50</b>	<b>7.60</b>	<b>92</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК № 54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.40	0.10	1.10	7	0,00
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.80	7.60	13.50	119	0,00
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	8.60	9.00	11.50	175	0,00
ТТК № 109	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4.60	5.70	37.10	159	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 № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.20	0.00	11.60	48	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>20.10</b>	<b>23.20</b>	<b>99.30</b>	<b>628</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 164	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	7.40	7.50	10.70	144	0,00
ТТК № 156	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	3.50	6.30	15.60	137	0,00
ТТК № 89	89/2	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 № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	24.50	104	0,00
ТТК № 1	1/6	ФРУКТЫ СВЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0.80	0.20	7.50	38	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>15.50</b>	<b>14.80</b>	<b>78.20</b>	<b>521</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>54.50</b>	<b>58.30</b>	<b>214.00</b>	<b>1 585</b>	<b>0,00</b>

шеф повар \_\_\_\_\_

Орлова И.В.