

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

# МЕНЮ

9 октября 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		
<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 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 № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.40	1.70	14.20	88	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14.00</b>	<b>15.80</b>	<b>31.30</b>	<b>358</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5.20	4.50	7.20	90	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.20</b>	<b>4.50</b>	<b>7.20</b>	<b>90</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 № 141	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	4.40	5.40	18.90	113	0,00
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	8.60	9.00	11.50	175	0,00
ТТК № 158	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	140	1.80	6.00	15.10	108	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 № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1.00	0.10	25.80	104	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>19.70</b>	<b>21.40</b>	<b>96.90</b>	<b>627</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 152	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	10.10	9.10	7.70	143	0,00
ТТК № 121	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	2.10	4.60	33.30	123	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 № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0.10	0.10	9.50	41	0,00
ТТК № 146	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.60	0.90	28.40	120	0,00
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0.90	0.20	8.10	43	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>19.60</b>	<b>15.60</b>	<b>106.90</b>	<b>568</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>58.50</b>	<b>57.30</b>	<b>242.30</b>	<b>1 643</b>	<b>0,00</b>

шеф повар \_\_\_\_\_

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

(Михайленко О.Г./

**МЕНЮ**

9 октября 2024 г.

Ясли 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	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 № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.30	1.70	13.90	83	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11.20</b>	<b>12.10</b>	<b>29.50</b>	<b>294</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	150	4.40	3.80	6.00	75	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.40</b>	<b>3.80</b>	<b>6.00</b>	<b>75</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 № 161	161/1	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С ПТИЦЕЙ)	180	2.50	5.20	8.20	81	0,00
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	60	6.40	6.80	8.70	131	0,00
ТТК № 158	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	1.50	5.10	13.00	93	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 № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.80	0.10	20.60	87	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>14.30</b>	<b>17.90</b>	<b>71.20</b>	<b>495</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 152	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	60	7.60	6.80	5.80	107	0,00
ТТК № 157	157/1	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (1 ВАРИАНТ)	115	1.00	2.90	11.40	90	0,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0.10	0.10	7.90	34	0,00
ТТК № 146	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2.90	0.70	22.70	96	0,00
ТТК № 1	1/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	95	0.40	0.30	9.80	45	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>13.30</b>	<b>11.00</b>	<b>66.90</b>	<b>416</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>43.20</b>	<b>44.80</b>	<b>173.60</b>	<b>1 280</b>	<b>0,00</b>

шеф повар

Орлова И.В.