

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2.90	4.10	15.20	118	0,00
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.50	4.70	10.60	91	0,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	170/10	0.10	0.00	6.50	26	0,00
Итого			375	6.00	9.30	42.90	289	0,00
II Завтрак								
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4.20	3.80	16.50	81	0,00
Итого			150	4.20	3.80	16.50	81	0,00
Обед								
ТТК № 160	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40	0.60	2.10	7.90	49	0,00
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	3.10	4.10	8.90	84	0,00
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	60	5.70	2.80	6.50	82	0,00
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1.60	3.80	17.20	110	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	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	150	0.80	0.00	19.10	83	0,00
Итого			590	14.60	13.50	79.50	506	0,00
Полдник								
ТТК № 163	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	5.10	6.90	4.90	108	0,00
ТТК № 147	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	115	2.70	6.20	22.80	154	0,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 96	96/2	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	3.30	2.20	20.30	112	0,00
Итого			415	12.50	15.50	63.50	443	0,00
Всего				37.30	42.10	202.40	1 319	0,00

шеф повар _____

Орлова И.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга

/Михайленко О.Г./



МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.40	4.30	23.00	142	0,00
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.50	4.70	10.60	91	0,00
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0.80	5.40	12.40	102	0,00
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.20	0.10	9.70	43	0,00
Итого			420	6.90	14.50	55.70	378	0,00
II Завтрак								
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5.00	4.50	19.80	97	0,00
Итого			180	5.00	4.50	19.80	97	0,00
Обед								
ТТК № 160	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.90	3.10	11.80	74	0,00
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3.80	4.90	11.00	101	0,00
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	7.60	3.80	8.70	110	0,00
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	1.90	4.50	20.10	128	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 № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0.90	0.00	22.90	99	0,00
Итого			700	17.90	17.00	94.40	610	0,00
Полдник								
ТТК № 163	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	6.90	9.10	6.60	143	0,00
ТТК № 147	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	3.30	7.50	27.80	188	0,00
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.20	0.00	6.40	28	0,00
ТТК № 18	18/2	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4.20	4.50	21.50	139	0,00
Итого			477	15.90	21.30	71.60	542	0,00
Всего				45.70	57.30	241.50	1 627	0,00

шеф повар

Орлова И.В.