

Согласовано



Заведующая

ГБДОУ № 12

Слободянюк Т.А./

**МЕНЮ**

11 октября 2023 г.

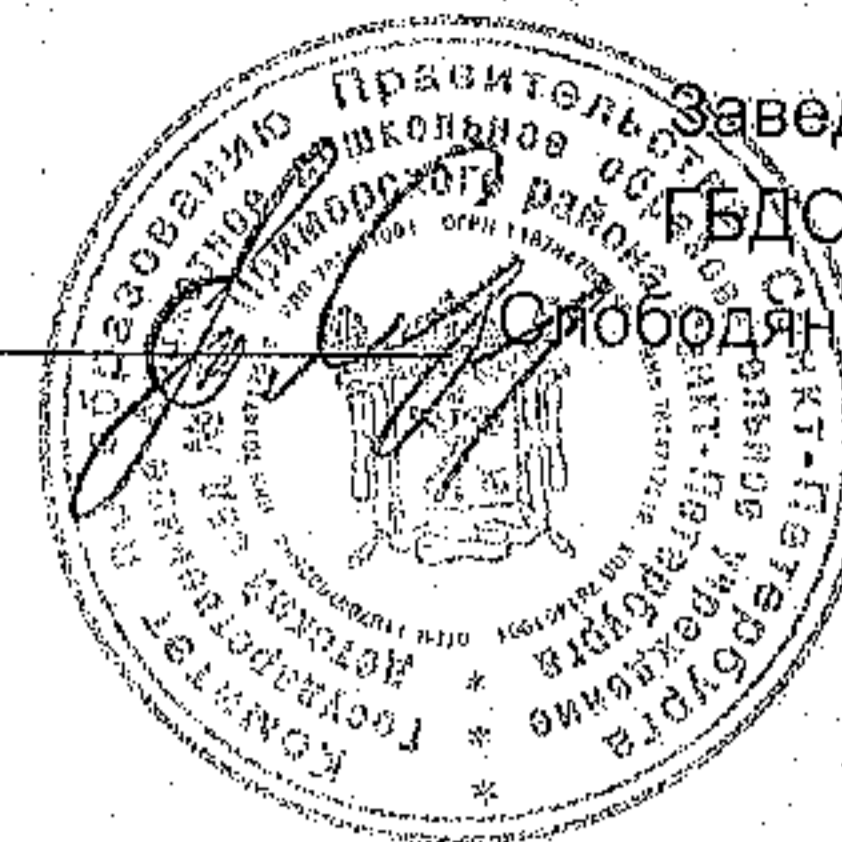
Ясли 12 часов

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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	24	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,4</b>	<b>22,8</b>	<b>32,6</b>	<b>295</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ	149	0,6	0,4	15,4	70	7,5
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>70</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,9	7,3	6,1	112	8,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,3	15,1	4,1	215	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,7	27	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>597</b>	<b>27,4</b>	<b>27,3</b>	<b>51,1</b>	<b>565</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,6	14,4	13,4	245	17,3
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,3	7,1	28,8	180	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		14,1	54	1,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>22,8</b>	<b>24,1</b>	<b>67,2</b>	<b>567</b>	<b>19,5</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>74,6</b>	<b>166,3</b>	<b>1497</b>	<b>41,8</b>

Шеф - повар

Холодкова С.А.

Согласовано



Заведующая

ГБДОУ № 12

Слободянюк Т.А./

**МЕНЮ**

11 октября 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,1</b>	<b>28,2</b>	<b>34,4</b>	<b>342</b>	<b>4,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	149	0,6	0,4	15,4	70	7,5
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>70</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,5	4,4	6,5	74	8,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/70	26	25,3	5,7	355	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,2		10	39	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>765</b>	<b>37,4</b>	<b>36,2</b>	<b>70,6</b>	<b>785</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	17	14,8	15,5	267	20,4
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>18</b>	<b>55,2</b>	<b>479</b>	<b>23</b>
<b>Всего</b>				<b>81,8</b>	<b>82,8</b>	<b>175,6</b>	<b>1676</b>	<b>47,1</b>

Шеф - повар

Холодкова С.А.