

Согласовано

Заведующая

ГБДОУ № 12

Слободянюк Т.А./

МЕНЮ

3 октября 2023 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	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№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			410	23,9	31	28,5	359	3
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	161	0,6	0,5	16,6	76	8
Итого			161	0,6	0,5	16,6	76	8
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,4	2,2	4,2	40	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	7	12,7	137	4,6
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	16,2	10,5	232	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,5	15,8	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			723	23,7	31,9	73,7	750	13,2
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,9	2,1	13,4	90	8,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	51	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		10,4	41	0,2
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			574	16,2	14,3	82,4	523	8,7
Всего				64,4	77,7	201,2	1708	32,9

Шеф - повар

Холодкова С.А.

Согласовано

Заведующая
ГБДОУ № 12
Спободянюк Т.А./**МЕНЮ**

3 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,9	1,9	93	0,17
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			350	18,5	23,3	26,9	294	2,63
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	161	0,6	0,5	16,6	76	8
Итого			161	0,6	0,5	16,6	76	8
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,1	3,5	35	2,4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,4	6,9	11,2	130	4,1
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10	10,4	9,2	170	0,4
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			557	20	24,1	55,2	579	11,7
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,1	1,6	9,2	64	6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	31	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			7,2	28	0,1
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			489	15,7	14,2	54,2	415	6,4
Всего				54,8	62,1	152,9	1364	28,73

Шеф - повар

Холодкова С.А.