

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №92 (Октябрьская наб.122 к 6.)
Мягкова Ж.В./



МЕНЮ

1 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	1,70	5,09	22,79	143,70	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			365	10,42	14,87	44,60	300,69	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/10	3,57	2,46	5,94	60,27	5,46
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,66	17,17	17,78	218,16	14,95
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,73	5,38	39,48	221,26	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	10,77	9,18	0,60	127,96	0,25
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			541	21,86	22,09	56,68	467,76	83,31
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,70
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	10,77	9,18	0,60	127,96	0,25
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,74	15,86	108,07	7,62
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,55	5,36	20,75	141,63	10,50
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,02	4,65	24,34	165,64	0,10
Итого			375	13,82	13,94	64,90	460,71	9,62
Всего				46,85	51,05	181,33	1 293,66	98,03



МЕНЮ

1 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	323	КАША РИСОВАЯ (НА ВОДЕ) (аллергики)	150	2,02	5,14	21,32	139,53	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,69	2,23	10,27	72,52	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	11,15	17,23	48,17	346,52	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/1	3,84	5,19	5,51	84,13	3,97
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	10,72	9,17	0,30	126,43	0,12
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	3,73	7,80	39,48	243,07	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			676	27,10	27,29	69,20	661,40	102,50
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,90
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	10,72	9,17	0,30	126,43	0,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,51	5,35	20,46	140,23	10,35
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
Итого			445	16,42	6,20	71,82	513,00	11,40
Всего				55,57	50,90	207,37	1 598,32	118,50