

Утверждаю



Заведующий

ГБОУ № 92

Мягкова Ж.В./

МЕНЮ

15 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,83	12,64	1,97	153,11	0,18
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			360	12,94	18,76	32,43	330,09	3,90
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,18	6,30	5,74	99,17	8,18
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			590	26,46	26,54	50,27	471,77	10,48
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,50	13,42	12,24	227,11	17,21
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,87	6,83	29,97	196,73	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК № 030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/7	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			485	21,27	22,88	67,21	565,34	19,41
Всего				61,07	68,51	160,24	1 414,20	35,79



Заведующий
ГБОУ № 92
Мягкова Ж.В./

МЕНЮ

15 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,66	14,69	2,41	176,76	0,22
2008	TK № 189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	205	2,04	0,29	24,75	109,79	0,00
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	TK № 302	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/7	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	14,36	21,89	33,91	369,26	4,72
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
	TK №	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого			100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,40	4,10	6,16	69,97	8,72
2012	TK № 67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/0/1	1,43	3,37	6,27	61,77	11,43
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	20,32	21,92	77,66	617,67	11,92
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,91	13,92	14,31	250,11	20,20
2012	TK № 298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	200	17,01	15,43	16,05	272,20	20,37
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	TK № 392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/7	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK №	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			520	21,63	17,13	54,01	461,71	22,80
Всего				56,71	61,27	175,91	1 495,64	41,44