

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №92 (Октябрьская наб.122 к 6.)
(Мягкова Ж.В./**МЕНЮ**
26 сентября 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,44	2,16	16,28	70,05	1,85
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ) (аллергики)	155	3,35	5,64	25,33	165,38	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			365	9,24	11,86	47,28	282,05	2,75
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			80	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,05	5,94	7,21	100,99	4,97
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	4,15	7,30	6,55	109,11	11,22
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,57	12,46	0,60	172,58	0,25
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,98	1,18	14,50	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,63	4,04	17,27	118,17	8,28
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,47	5,34	20,16	138,83	10,20
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,14	0,52	8,01	40,87	0,00
Итого			601	20,78	12,02	49,97	488,73	15,35
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,63	13,42	12,26	227,42	17,20
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,57	12,46	0,60	172,58	0,25
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3,06	5,29	32,30	188,95	0,00
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,37	6,18	24,93	138,02	5,25
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,00	0,00	0,00	2,00
Итого			485	19,90	22,32	66,19	526,44	23,35
Всего				51,42	46,70	184,44	1 393,22	45,45

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 сентября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ) (аллергики)	205	4,46	1,05	32,16	155,93	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,77	16,24	44,17	357,62	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	79	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			79	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,13	6,32	7,62	106,54	5,26
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	215	4,59	5,22	7,19	94,58	10,96
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,52	12,45	0,30	171,05	0,12
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	5,43	23,72	155,64	12,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,56	0,62	10,71	54,50	0,00
Итого			754	26,08	13,61	60,81	580,90	18,26
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,26	12,45	12,88	223,82	18,18
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	3,73	7,80	39,48	243,07	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	10,72	9,17	0,30	126,43	0,12
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,00	0,00	0,00	2,00
Итого			550	21,68	24,19	81,78	600,52	24,78
Всего				62,03	54,54	207,76	1 635,04	48,06