

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 января 2025 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			365	12,04	14,60	40,90	327,00	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,59	6,04	4,75	76,03	1,19
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,84	6,24	7,99	106,22	5,22
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,11	4,62	5,41	95,64	0,27
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			580	17,27	19,20	51,28	450,32	11,68
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,88	9,19	16,26	223,21	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№00 8	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,60	2,00	15,20	86,00	0,00
Итого			370	24,68	14,39	46,26	421,41	16,20
Всего				54,74	48,34	153,59	1 263,23	31,88

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 января 2025 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ) (аллергики)	205	4,46	1,05	32,16	155,93	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	13,04	15,30	49,60	372,00	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,04	6,21	8,15	107,38	5,52
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/1	4,00	4,86	6,17	84,91	9,60
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,56	5,96	6,92	123,53	0,35
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	9,19	7,86	0,29	108,54	0,12
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	5,90
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	150	2,05	0,21	9,58	49,29	9,75
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,10	0,00	5,99	24,33	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			731	21,58	22,72	60,36	535,24	15,69
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,49	5,34	20,30	139,48	10,27
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,00	0,00	0,00	2,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,33	2,91	22,12	125,13	0,00
Итого			460	32,14	18,94	60,35	545,33	16,50
Всего				67,72	57,20	188,11	1 530,57	34,73