

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №63
ГБДОУ д/с №63 Невского района
/Бурцева Д.С./



МЕНЮ
13 января 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,54	2,31	17,38	74,80	1,98
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			370	7,76	9,41	43,78	300,80	2,88
II Завтрак								
2008	442	СОК	148	0,74	0,15	14,98	63,78	2,97
Итого			148	0,74	0,15	14,98	63,78	2,97
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,57	3,73	19,24	129,13	2,83
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,39	6,34	8,43	192,79	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	1,67	0,10	7,64	68,01	7,74
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,71	86,92	0,89
	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			548	17,13	10,89	69,12	552,75	13,06
Полдник								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,14	2,67	4,49	74,46	0,18
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	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
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			365	12,56	7,21	41,19	280,16	8,18
Всего				38,19	27,66	169,07	1 197,49	27,09

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №63
ГБДОУ д/с №63 Невского района
/Бурцева Д.С./



МЕНЮ

13 января 2025 г.

Сад 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,34	5,03	27,62	173,00	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			415	13,27	14,84	54,77	373,02	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК	178	0,89	0,18	17,99	76,58	3,56
Итого			178	0,89	0,18	17,99	76,58	3,56
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,93	3,99	20,60	138,27	3,12
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	65	11,75	11,84	9,59	97,76	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	1,80	0,10	8,33	73,70	8,33
2008	338	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	125	1,71	0,19	8,16	41,78	8,06
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,47	104,35	1,09
	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			677	22,58	17,00	85,79	538,08	14,54
Полдник								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	10,90	3,99	6,08	103,68	0,23
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	45	11,50	7,73	0,00	116,84	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,92	0,96	19,62	99,43	9,24
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	2,46	4,45	18,62	124,82	8,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,27	0,27	14,13	68,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,31	3,27	30,21	167,26	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	94	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
Итого			580	28,74	13,02	78,05	648,77	12,77
Всего				65,48	45,04	236,60	1 636,45	31,87