

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ

21 мая 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	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,04	2,33	31,43	1,80
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9,67	13,08	1,80	87,54	0,16
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,04	5,14	26,37	159,85	0,00
	TK№029	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			340	17,80	22,35	26,50	286,28	2,55
II Завтрак								
	TK№002	ГРУША СВЕЖАЯ	139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,32	0,04	2,96	31,02	1,03
	TK№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	150/10	4,17	7,83	6,21	112,17	3,15
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,88	2,29	9,05	99,91	0,39
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии)	45	12,17	12,25	0,26	159,70	0,62
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	105	1,75	3,98	11,06	86,33	4,66
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергии)	110	1,68	4,97	14,70	110,00	4,62
	TK№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	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			545	19,45	10,33	45,97	479,56	10,08
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	38	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	11,98	8,05	0,00	121,70	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	125	1,46	1,51	5,70	42,81	5,35
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ (аллергии)	140	1,01	0,07	7,98	37,08	5,81
	TK№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			477	15,14	14,15	50,33	393,31	5,75
Всего				52,99	47,33	138,30	1 229,65	21,38

Утверждаю

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

21 мая 2025 г.

Сад 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	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,32	19,53	2,70	138,57	0,19
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
Итого			395	22,76	29,41	28,01	345,57	2,94
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,40	0,05	3,70	38,82	1,41
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	12,31	2,59	10,25	112,99	0,47
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,30	5,38	14,98	116,93	6,34
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			698	24,49	13,47	63,43	652,74	12,62
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	38	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,25	1,92	9,52	65,47	7,27
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			562	15,54	14,16	76,32	490,97	7,77
Всего				63,39	57,54	183,26	1 559,78	26,33