

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	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,08	2,38	32,08	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,27	12,53	1,73	83,87	0,15
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			340	17,53	21,95	26,78	285,57	2,59
II Завтрак								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	0,04	3,08	32,27	1,08
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,23	5,35	9,83	102,71	3,91
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,67	3,81	10,60	82,77	4,46
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			545	18,85	12,18	52,74	476,05	9,85
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,95	1,48	8,62	60,30	5,24
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№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
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			455	13,19	11,85	53,09	378,26	5,64
Всего				50,17	46,48	148,11	1 210,38	21,08

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	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,28	13,32	2,04	173,39	0,16
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	155	3,75	5,31	23,89	158,42	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			370	19,84	23,33	27,68	383,11	2,94
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			142	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	0,05	3,83	40,14	1,46
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,38	6,51	10,97	122,31	4,39
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10	4,22	5,84	10,83	113,04	4,42
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,50
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,88	8,65	0,00	130,81	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,23	5,21	14,51	113,27	6,14
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	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			705	24,11	15,47	70,71	614,92	12,49
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,69	1,88	12,06	82,21	7,02
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	155	1,89	0,13	10,28	50,87	6,89
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№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
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			540	13,54	11,85	78,70	477,27	7,52
Всего				58,09	51,15	192,59	1 545,80	25,95