

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №63  
ГБДОУ д/с № 63 Невского района  
Бурцева Д.С./**МЕНЮ**  
**1 ДЕНЬ.****Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
<b>2012</b>	<b>3</b>	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	<b>30</b>	<b>3,39</b>	<b>6,90</b>	<b>10,00</b>	<b>69,00</b>	<b>0,00</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10 / 9,701	2,30	2,90	0,00	35,30	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,37 / 20,37	1,50	0,60	10,50	53,40	0,00
<b>2008</b>	<b>189</b>	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	<b>155</b>	<b>3,80</b>	<b>6,10</b>	<b>20,90</b>	<b>154,00</b>	<b>0,40</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	20 / 19,997	1,40	0,20	14,40	64,60	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,135 / 58,135	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76,667 / 76,667	2,10	1,80	3,60	40,20	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,556 / 0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,963 / 2,96	0,00	0,00	2,90	11,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,185 / 5,185	0,00	4,20	0,00	37,60	0,00
<b>2008</b>	<b>324</b>	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)</b>	<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>10,97</b>	<b>31,83</b>	<b>245,40</b>	<b>0,00</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40 / 40	4,90	1,30	22,10	119,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98 / 98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2 / 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10 / 10	0,00	9,70	0,00	87,20	0,00
	<b>ТК№02 6</b>	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,47</b>	<b>2,12</b>	<b>10,70</b>	<b>72,43</b>	<b>0,46</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,296 / 0,296	0,10	0,00	0,10	0,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,404 / 32,404	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	6,296 / 6,296	0,00	0,00	6,10	24,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	89,259 / 87,323	2,40	2,10	4,10	45,80	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,381 / 62,381	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№03 5</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b>	<b>180/6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1 / 1	0,20	0,00	0,40	2,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189,8 / 189,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
				<b>9,66</b>	<b>15,12</b>	<b>41,60</b>	<b>295,43</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>149</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,09</b>	<b>64,24</b>	<b>2,99</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	149,394 / 149,394	0,70	0,10	15,10	64,20	3,00
	<b>ТК №010</b>	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)</b>	<b>149</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
		ЯБЛОКИ	170 / 149,47	0,60	0,60	14,60	70,30	23,90
				<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,09</b>	<b>64,24</b>	<b>3,85</b>

## Обед

	TKN№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ			32,5 / 32,183	0,40	0,10	1,20	7,70	8,00
	TKN№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ			40 / 38,8	0,30	0,00	1,00	5,40	3,90
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)			46,97 / 35,228	0,70	0,10	5,50	26,30	2,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ			3,636 / 3,635	0,40	0,00	2,50	11,90	0,00
МОРКОВЬ			6,061 / 4,856	0,10	0,00	0,30	1,60	0,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			6,364 / 5,303	0,10	0,00	0,40	2,10	0,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,852 / 1,851	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			123,667 / 123,667	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,455 / 0,455	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ			9,091 / 8,905	1,60	1,60	0,00	20,60	0,10
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)			1,111 / 1,1	0,00	0,00	0,10	0,50	0,70
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/0/1	3,18	11,68	9,04	154,17	10,10
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)			60 / 45	0,90	0,20	7,10	33,70	3,60
МОРКОВЬ			10 / 8	0,10	0,00	0,60	2,70	0,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,33	0,10	0,00	0,70	3,30	0,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			10 / 10	0,00	9,70	0,00	87,20	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			86,97 / 86,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ			10 / 9,8	1,70	1,70	0,00	22,60	0,10
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)			10 / 9,9	0,40	0,00	0,80	4,80	6,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	12,68	13,91	14,40	176,72	12,11
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ			95,152 / 78,634	13,70	2,80	0,00	96,90	10,40
КРУПА РИСОВАЯ			14,545 / 14,543	1,00	0,10	10,50	46,90	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			42,424 / 35,788	0,50	0,10	2,80	14,30	1,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			3,636 / 3,634	0,00	2,90	0,00	26,40	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,21 шт. / 8,53	1,10	1,00	0,10	13,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,06 шт. / 2,44	0,30	0,30	0,00	3,70	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,788 / 0,788	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	14,50	9,74	0,00	147,32	0,00
ГОВЯДИНА Б/К			90 / 81,9	14,70	12,70	0,00	173,10	0,00
МОРКОВЬ			10 / 8	0,10	0,00	0,60	2,70	0,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,33	0,10	0,00	0,70	3,30	0,30
	TKN№02 7	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
ШИПОВНИК СУХОЙ			12,353 / 12,353	0,40	0,20	5,80	34,00	54,40
САХАР ПЕСОК			4,412 / 4,412	0,00	0,00	4,30	17,10	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			153,235 / 153,235	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	TKN№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,82	0,10	5,25	25,42	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			10,294 / 10,29	0,70	0,10	4,40	21,00	0,00
	TKN№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			12,647 / 12,647	0,90	0,40	6,50	33,10	0,00
				18,70	18,81	52,15	420,74	84,32

## Полдник

<b>2012</b>	<b>246</b>	<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b>	<b>45</b>	<b>7,61</b>	<b>4,89</b>	<b>0,18</b>	<b>74,26</b>	<b>0,64</b>
		РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	40 / 38,4	5,90	0,20	0,00	25,70	0,20
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,188 / 17,188	0,50	0,40	0,80	9,00	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,625 / 8,929	0,10	0,00	0,70	3,60	0,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,813 / 2,813	0,00	2,20	0,00	20,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,281 / 0,278	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>252</b>	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b>	<b>55</b>	<b>13,25</b>	<b>8,90</b>	<b>0,00</b>	<b>134,62</b>	<b>0,00</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	90 / 81,9	14,70	12,70	0,00	173,10	0,00
		МОРКОВЬ	5 / 4	0,10	0,00	0,30	1,40	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,17	0,10	0,00	0,30	1,60	0,20
<b>2012</b>	<b>321</b>	<b>ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>90</b>	<b>1,97</b>	<b>3,06</b>	<b>12,98</b>	<b>88,46</b>	<b>6,23</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	98,485 / 73,855	1,50	0,30	11,60	55,20	5,90
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,394 / 19,391	0,60	0,50	0,90	10,20	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333 / 3,333	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,152 / 0,151	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>123</b>	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)</b>	<b>125</b>	<b>2,33</b>	<b>10,16</b>	<b>18,97</b>	<b>176,83</b>	<b>9,60</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	160 / 120	2,30	0,50	19,00	89,60	9,60
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10 / 10	0,00	9,70	0,00	87,20	0,00
	<b>ТК№05 1</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>18,10</b>	<b>75,00</b>	<b>1,20</b>
		ЯБЛОКИ	33,333 / 30	0,10	0,10	2,80	13,70	1,90
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125,488 / 125,488	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	4,545 / 4,543	0,00	0,00	4,40	17,60	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,121 / 0,119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№03 5</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b>	<b>180/6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>34,00</b>	<b>0,00</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1 / 1	0,20	0,00	0,40	2,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189,8 / 189,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,10</b>	<b>5,25</b>	<b>25,42</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,294 / 10,29	0,70	0,10	4,40	21,00	0,00
<b>2008</b>	<b>477</b>	<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>40</b>	<b>1,80</b>	<b>4,14</b>	<b>21,68</b>	<b>147,54</b>	<b>0,09</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	28,824 / 28,824	3,00	0,40	19,50	93,40	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,176 / 1,175	0,10	0,00	0,80	3,80	0,00
		ДРОЖЖИ	0,37 / 0,37	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,941 / 22,941	0,70	0,60	1,10	12,00	0,10
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,441 / 0,441	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,741 / 0,74	0,00	0,70	0,00	6,50	0,00
				<b>12,30</b>	<b>12,29</b>	<b>58,19</b>	<b>410,68</b>	<b>92,48</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ 2 ДЕНЬ.

### 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-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	<b>30</b>	<b>3,49</b>	<b>7,11</b>	<b>10,30</b>	<b>71,06</b>	<b>0,00</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	11,25 / 10,616	2,50	3,10	0,00	38,60	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,417 / 20,417	1,50	0,60	10,50	53,50	0,00
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	<b>155</b>	<b>3,80</b>	<b>6,10</b>	<b>20,90</b>	<b>154,00</b>	<b>0,40</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	24,583 / 24,583	1,60	0,20	17,70	79,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	53,346 / 53,346	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,5 / 77,5	2,10	1,80	3,60	40,60	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,917 / 2,917	0,00	0,00	2,80	11,30	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,583 / 4,583	0,00	3,70	0,00	33,30	0,00
	ТК№02 6	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,49</b>	<b>2,14</b>	<b>9,89</b>	<b>69,38</b>	<b>0,46</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,292 / 0,29	0,10	0,00	0,10	0,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,41 / 32,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	5,417 / 5,414	0,00	0,00	5,20	21,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90 / 88,042	2,50	2,10	4,10	46,10	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,544 / 62,544	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>9,78</b>	<b>15,35</b>	<b>41,09</b>	<b>294,44</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b>	<b>142</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>14,37</b>	<b>61,19</b>	<b>2,85</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	142,308 / 142,308	0,70	0,10	14,40	61,20	2,80
				<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>14,37</b>	<b>61,19</b>	<b>3,71</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№00 1	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>9,60</b>	<b>4,00</b>
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	44,286 / 39,86	0,40	0,10	1,50	9,60	10,00
2012	82	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	<b>150/10/1</b>	<b>3,20</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>92,40</b>	<b>4,60</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	60 / 45	0,90	0,20	7,10	33,70	3,60
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 4,996	0,50	0,10	3,40	16,40	0,00
		МОРКОВЬ	11,429 / 9,15	0,10	0,00	0,60	3,10	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,143 / 5,95	0,10	0,00	0,50	2,30	0,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,429 / 1,429	0,00	1,40	0,00	12,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,934 / 104,934	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	12,143 / 11,9	2,10	2,10	0,00	27,50	0,10
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,429 / 1,07	0,00	0,00	0,10	0,50	0,60
<b>2012</b>	<b>294</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b>	<b>150</b>	<b>14,52</b>	<b>15,92</b>	<b>16,48</b>	<b>202,29</b>	<b>13,86</b>
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	108,571 / 89,725	15,60	3,20	0,00	110,60	11,80
		КРУПА РИСОВАЯ	21,429 / 21,429	1,50	0,20	15,40	69,30	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	46,429 / 39,175	0,50	0,10	3,10	15,60	1,60
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	3,40	0,00	31,10	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,62	1,10	1,00	0,10	13,10	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,88	0,40	0,30	0,00	4,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№02 7</b>	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>18,30</b>	<b>77,30</b>	<b>59,76</b>
		ШИПОВНИК СУХОЙ	15 / 15	0,50	0,20	7,00	41,30	66,00
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0,00	0,00	4,90	19,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>18</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,857 / 17,857	1,20	0,20	7,60	36,40	0,00
	<b>ТК№00 4</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>16</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,714 / 15,714	1,20	0,50	8,10	41,20	0,00
				<b>20,72</b>	<b>20,84</b>	<b>55,38</b>	<b>451,89</b>	<b>85,93</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>246</b>	<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b>	<b>45</b>	<b>7,64</b>	<b>4,90</b>	<b>0,18</b>	<b>74,52</b>	<b>0,64</b>
		РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	40,714 / 39,083	6,10	0,20	0,00	26,20	0,20
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15 / 15	0,40	0,40	0,70	7,90	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,143 / 10,2	0,10	0,00	0,80	4,10	0,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,571 / 3,57	0,00	2,80	0,00	25,90	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,286 / 0,286	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>321</b>	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>2,38</b>	<b>3,69</b>	<b>15,67</b>	<b>106,83</b>	<b>7,53</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	125,714 / 94,28	1,80	0,40	14,90	70,40	7,60
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	17,143 / 17,14	0,50	0,40	0,80	9,00	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	3,40	0,00	31,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,214 / 0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№05 1</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>18,10</b>	<b>75,00</b>	<b>1,20</b>
		ЯБЛОКИ	35 / 31,506	0,10	0,10	3,00	14,40	2,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,504 / 123,504	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0,00	0,00	4,90	19,40	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,143 / 0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>18</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,857 / 17,857	1,20	0,20	7,60	36,40	0,00
<b>2008</b>	<b>477</b>	<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>55</b>	<b>2,17</b>	<b>4,98</b>	<b>26,10</b>	<b>177,60</b>	<b>0,11</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	44,286 / 44,285	4,70	0,60	30,10	143,50	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,429 / 1,429	0,20	0,00	1,00	4,70	0,00
		ДРОЖЖИ	0,714 / 0,71	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	19,286 / 19,286	0,60	0,50	0,90	10,10	0,10
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,714 / 0,71	0,00	0,70	0,00	6,20	0,00
				<b>13,29</b>	<b>13,79</b>	<b>66,45</b>	<b>464,95</b>	<b>95,41</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ 3 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	<b>30</b>	<b>1,50</b>	<b>2,25</b>	<b>16,89</b>	<b>72,71</b>	<b>1,92</b>
		ДЖЕМ	15,769 / 13,037	0,10	0,00	9,50	37,00	5,20
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,692 / 2,692	0,00	2,20	0,00	20,10	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,154 / 16,15	1,20	0,50	8,30	42,30	0,00
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b>	<b>30</b>	<b>0,84</b>	<b>1,49</b>	<b>1,67</b>	<b>22,60</b>	<b>1,30</b>
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	40,769 / 26,463	0,80	0,10	1,70	10,60	2,60
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,538 / 1,538	0,00	1,50	0,00	13,80	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,385 / 0,29	0,00	0,00	0,00	0,10	0,40
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>95</b>	<b>9,84</b>	<b>13,36</b>	<b>1,84</b>	<b>95,20</b>	<b>0,16</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,69 шт. / 68,112	8,40	7,60	0,50	103,70	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	33,077 / 33,076	1,00	0,80	1,60	17,40	0,20
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,115 / 0,115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,385 / 5,385	0,00	5,20	0,00	46,90	0,00
	ТК№02 8	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,80</b>	<b>2,40</b>	<b>12,70</b>	<b>84,00</b>	<b>0,50</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,308 / 2,308	0,20	0,00	1,20	5,70	0,00
		САХАР ПЕСОК	4,615 / 4,612	0,00	0,00	4,50	17,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,308 / 87,308	2,40	2,10	4,10	45,70	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,172 / 112,172	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>14,98</b>	<b>19,50</b>	<b>33,10</b>	<b>274,51</b>	<b>3,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b>	<b>129</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
		ГРУША	143,704 / 129,307	0,50	0,40	13,30	60,80	6,50
				<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>6,88</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№01 1	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>67</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>	<b>1,60</b>
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	68,571 / 66,52	0,50	0,10	1,70	9,30	6,70
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b>	<b>150/10/5</b>	<b>5,46</b>	<b>9,24</b>	<b>9,80</b>	<b>144,98</b>	<b>10,76</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ РАННИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ ДО 01 СЕНТЯБРЯ)	39,286 / 31,417	0,60	0,10	4,90	23,50	0,00

		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ	57,143 / 45,706	0,80	0,00	2,00	12,40	8,20
		МОРКОВЬ	15,714 / 12,556	0,20	0,00	0,90	4,30	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,571 / 11,304	0,20	0,00	0,90	4,50	0,40
		ТОМАТ-ПАСТА "ЭКСТРА"	2,857 / 2,857	0,10	0,00	0,50	2,80	0,50
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0,00	4,90	0,00	43,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,158 / 69,158	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,857 / 0,857	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГОВЯДИНА БК	20 / 18,2	3,30	2,80	0,00	38,50	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9,286 / 9,286	0,20	1,40	0,30	14,50	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,857 / 2,159	0,10	0,00	0,20	1,10	1,30
<b>2012</b>	<b>277</b>	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	<b>60/50</b>	<b>18,44</b>	<b>18,68</b>	<b>4,27</b>	<b>163,64</b>	<b>0,73</b>
		ГОВЯДИНА БК	100,714 / 91,65	16,50	14,30	0,00	193,80	0,00
		МОРКОВЬ	35,714 / 28,569	0,40	0,00	1,90	9,70	0,60
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,571 / 15,414	0,20	0,00	1,30	6,10	0,60
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,857 / 2,856	0,00	2,30	0,00	20,80	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,571 / 3,571	0,40	0,00	2,40	11,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3 / 33,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>181</b>	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>5,80</b>	<b>4,78</b>	<b>26,80</b>	<b>174,00</b>	<b>0,00</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	84,286 / 84,286	10,30	2,70	46,70	251,80	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	42,693 / 42,693	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,357 / 0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,571 / 3,571	0,00	2,80	0,00	25,90	0,00
<b>2012</b>	<b>392</b>	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>	<b>150/10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>6,83</b>	<b>28,00</b>	<b>0,10</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,357 / 0,35	0,10	0,00	0,10	0,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,47 / 21,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,857 / 122,857	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВАРЕНЬЕ	17,143 / 17,143	0,10	0,10	12,30	47,90	0,20
	<b>ТК№003</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30 / 30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
				<b>31,08</b>	<b>32,86</b>	<b>55,10</b>	<b>547,22</b>	<b>20,07</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>298</b>	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>	<b>230</b>	<b>10,26</b>	<b>11,75</b>	<b>21,74</b>	<b>201,24</b>	<b>22,96</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ	171,429 / 137,239	2,40	0,10	6,30	37,20	24,70
		ГОВЯДИНА БК	70,714 / 64,35	11,60	10,00	0,00	136,10	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	17,143 / 16,91	1,20	0,20	12,10	54,60	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	27,857 / 23,53	0,30	0,00	1,80	9,30	1,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,429 / 1,429	0,00	1,20	0,00	10,40	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3,093	0,40	0,40	0,00	4,80	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,30	1,50	0,40	15,50	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,143 / 2,143	0,20	0,00	1,50	7,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,1 / 15,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ТОМАТ-ПАСТА "ЭКСТРА"	3,571 / 3,566	0,20	0,00	0,70	3,50	0,60
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,214 / 0,211	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>4,42</b>	<b>7,24</b>	<b>29,47</b>	<b>184,55</b>	<b>0,00</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45,714 / 45,71	4,80	0,60	31,00	148,10	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,857 / 2,853	0,30	0,00	1,90	9,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	7,143 / 7,138	0,00	0,00	6,90	27,60	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,143 / 2,143	0,00	0,00	2,00	8,30	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,284	0,00	3,40	0,00	31,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт. / 1,55	0,20	0,20	0,00	2,30	0,00

СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ		0,385 / 0,385	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		14,3 / 14,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,385 / 0,385	0,00	0,40	0,00	3,40	0,00
<b>ТК№03</b>	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>14,10</b>	<b>54,00</b>	<b>1,90</b>
	ЛИМОН	20 / 19,995	0,20	0,00	0,60	6,60	3,20
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,862 / 150,862	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	САХАР ПЕСОК	7,143 / 7,143	0,00	0,00	6,90	27,60	0,00
<b>ТК№00</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3</b>	<b>ОБОГАЩЕННЫЙ</b>						
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30 / 30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
<b>ТК№00</b>	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ</b>	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>5</b>	<b>УПАКОВКЕ</b>						
	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	100 / 100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,70
			<b>18,58</b>	<b>21,62</b>	<b>76,21</b>	<b>527,29</b>	<b>45,23</b>



Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №63

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

# МЕНЮ

## 4 ДЕНЬ.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>30</b>	<b>3,05</b>	<b>3,85</b>	<b>6,58</b>	<b>58,28</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,259 / 9,259	0,00	7,60	0,10	69,30	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,889 / 18,889	1,40	0,50	9,70	49,50	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	<b>155</b>	<b>5,00</b>	<b>7,30</b>	<b>18,30</b>	<b>158,00</b>	<b>0,40</b>
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	14,815 / 14,813	1,70	0,90	8,90	50,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,971 / 62,971	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	77,778 / 77,778	2,20	1,80	3,60	40,70	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,333 / 0,333	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,593 / 2,59	0,00	0,00	2,50	10,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,815 / 4,815	0,00	3,90	0,00	34,90	0,00
	ТК№02 9	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>175</b>	<b>3,72</b>	<b>3,14</b>	<b>15,29</b>	<b>104,86</b>	<b>0,59</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	2,222 / 2,219	0,50	0,30	0,20	6,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	4,815 / 4,815	0,00	0,00	4,70	18,60	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	108,148 / 108,148	3,00	2,60	5,00	56,60	0,60
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78 / 78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>11,77</b>	<b>14,29</b>	<b>40,17</b>	<b>321,14</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b>	<b>141</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	141,071 / 141,071	0,70	0,10	14,20	60,70	2,80
				<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,69</b>	<b>4,80</b>	<b>5,17</b>	<b>66,69</b>	<b>1,90</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ РАННИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ ДО 01 СЕНТЯБРЯ)	39,286 / 31,43	0,60	0,10	4,90	23,50	0,00
		ЛУК ЗЕЛЕНЬ	8 / 6,317	0,10	0,00	0,20	1,30	1,90
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,667 / 4,667	0,00	4,70	0,00	42,00	0,00
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b>	<b>150/10/5</b>	<b>4,37</b>	<b>6,15</b>	<b>8,09</b>	<b>105,66</b>	<b>4,24</b>
		СВЕКЛА	33,333 / 25	0,40	0,00	2,10	10,20	1,00
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ	14 / 11,203	0,20	0,00	0,50	3,00	2,00
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ РАННИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ ДО 01 СЕНТЯБРЯ)	15,714 / 12,57	0,30	0,10	1,90	9,40	0,00
		МОРКОВЬ	8 / 6,395	0,10	0,00	0,40	2,10	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,667 / 8,888	0,10	0,00	0,70	3,50	0,40
		ТОМАТ-ПАСТА "ЭКСТРА"	4 / 4	0,20	0,00	0,80	4,00	0,70

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,667 / 2,665	0,00	2,60	0,00	23,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,429 / 1,429	0,00	0,00	1,40	5,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116,665 / 116,665	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГОВЯДИНА Б/К	18,571 / 16,9	3,00	2,60	0,00	35,70	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,714 / 5,714	0,10	0,90	0,20	8,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>269</b>	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b>	<b>60</b>	<b>7,28</b>	<b>3,83</b>	<b>14,47</b>	<b>109,25</b>	<b>0,19</b>
		РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	38,667 / 37,12	5,70	0,20	0,00	24,80	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6,667 / 6,667	0,50	0,20	3,30	17,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,667 / 8,664	0,30	0,20	0,40	4,60	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 ум. / 5,38	0,70	0,60	0,00	8,10	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2 / 1,995	0,00	1,60	0,00	14,50	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,214 / 0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,667 / 8,664	0,30	0,20	0,40	4,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,429 / 1,429	0,00	1,20	0,00	10,40	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,429 / 1,429	0,20	0,00	1,00	4,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,9 / 1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,067 / 0,065	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>129</b>	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>	<b>115</b>	<b>1,15</b>	<b>1,64</b>	<b>5,29</b>	<b>40,89</b>	<b>3,58</b>
		МОРКОВЬ	19,333 / 15,472	0,20	0,00	1,10	5,20	0,30
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ	22,667 / 18,134	0,30	0,00	0,90	4,90	3,30
		САХАР ПЕСОК	0,667 / 0,665	0,00	0,00	0,70	2,60	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,571 / 3,571	0,40	0,00	2,40	11,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,6 / 29,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10,667 / 10,667	0,30	1,60	0,40	16,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,571 / 0,571	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№03 0</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150/5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,80</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,214 / 0,21	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,59 / 21,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,002 / 131,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	4 / 3,998	0,00	0,00	3,90	15,50	0,00
	<b>ТК№01 6</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,63</b>	<b>0,20</b>	<b>10,63</b>	<b>51,63</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	24,667 / 24,667	1,60	0,20	10,50	50,30	0,00
	<b>ТК№00 4</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>13</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,333 / 13,33	1,00	0,40	6,90	34,90	0,00
				<b>16,22</b>	<b>17,12</b>	<b>58,35</b>	<b>441,42</b>	<b>12,90</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>237</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>	<b>95</b>	<b>16,48</b>	<b>8,47</b>	<b>14,99</b>	<b>205,71</b>	<b>0,19</b>
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	88 / 86,701	15,10	7,60	2,50	142,10	0,20
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,60	0,10	4,10	19,10	0,00
		САХАР ПЕСОК	4,667 / 4,667	0,00	0,00	4,60	18,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 ум. / 2,88	0,40	0,30	0,00	4,40	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,857 / 2,857	0,00	2,80	0,00	24,90	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,286 / 4,286	0,60	0,00	2,50	12,40	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,667 / 4,667	0,10	0,70	0,20	7,30	0,00
<b>2008</b>	<b>434</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>138</b>	<b>4,05</b>	<b>2,76</b>	<b>6,71</b>	<b>68,24</b>	<b>0,74</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	146 / 145,081	4,10	3,50	6,80	76,00	0,80

	<b>ТК№05 2</b>	<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>	<b>83</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>15,20</b>
<i>МАНДАРИН</i>			<i>113,333 / 83,333</i>	<i>0,70</i>	<i>0,20</i>	<i>6,20</i>	<i>31,70</i>	<i>31,70</i>
	<b>ТК№00 8</b>	<b>ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ</b>	<b>19</b>	<b>2,80</b>	<b>3,60</b>	<b>14,90</b>	<b>94,40</b>	<b>0,00</b>
<i>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ</i>			<i>18,667 / 18,667</i>	<i>1,40</i>	<i>1,80</i>	<i>13,90</i>	<i>77,80</i>	<i>0,00</i>
				<b>24,13</b>	<b>15,03</b>	<b>44,10</b>	<b>406,35</b>	<b>16,13</b>

Утверждаю



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

## МЕНЮ 5 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	<b>30</b>	<b>3,39</b>	<b>6,90</b>	<b>10,00</b>	<b>69,00</b>	<b>0,00</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,357 / 9,773	2,30	2,90	0,00	35,60	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20,357 / 20,357	1,50	0,60	10,50	53,30	0,00
2008	190	<b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКА "ДРУЖБА"</b>	<b>150</b>	<b>2,60</b>	<b>2,50</b>	<b>18,50</b>	<b>128,00</b>	<b>0,60</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	8,571 / 8,571	0,60	0,10	6,10	27,60	0,00
		ПШЕНО	8,571 / 8,571	1,00	0,20	5,80	29,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,27 / 15,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	113,929 / 113,929	3,20	2,70	5,30	59,70	0,60
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,286 / 4,283	0,00	3,40	0,00	31,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,929 / 3,926	0,00	0,00	3,80	15,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25 / 0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№02 6	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,58</b>	<b>2,22</b>	<b>9,64</b>	<b>69,43</b>	<b>0,48</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,286 / 0,286	0,10	0,00	0,10	0,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,414 / 32,414	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	5 / 4,999	0,00	0,00	4,90	19,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	93,214 / 91,188	2,50	2,20	4,30	47,70	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,813 / 59,813	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>8,57</b>	<b>11,62</b>	<b>38,14</b>	<b>266,43</b>	<b>1,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 2	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
		ГРУША	167,2 / 150,45	0,60	0,50	15,50	70,70	7,50
				<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>35</b>	<b>0,56</b>	<b>2,13</b>	<b>1,11</b>	<b>33,79</b>	<b>0,09</b>
		СВЕКЛА	45 / 33,754	0,50	0,00	2,90	13,80	1,40
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,571 / 3,566	0,00	3,60	0,00	32,10	0,00
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b>	<b>150/15</b>	<b>4,81</b>	<b>5,18</b>	<b>12,00</b>	<b>114,12</b>	<b>5,93</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	90 / 67,5	1,40	0,30	10,70	50,40	5,40
		МОРКОВЬ	12,143 / 9,721	0,10	0,00	0,70	3,30	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,857 / 6,545	0,10	0,00	0,50	2,60	0,30
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,143 / 2,143	0,00	2,00	0,00	18,70	0,00

		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	98,327 / 98,327	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,533 / 0,533	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГОВЯДИНА Б/К	17,857 / 16,25	2,90	2,50	0,00	34,30	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,67	0,00	0,00	0,10	0,70	0,10
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,68	0,30	0,30	0,00	4,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,071 / 0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>291</b>	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b>	<b>165</b>	<b>12,22</b>	<b>12,28</b>	<b>28,07</b>	<b>271,85</b>	<b>13,38</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	52,143 / 47,441	8,50	7,40	0,00	100,30	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,667 / 2,667	0,00	2,10	0,00	19,30	0,00
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	215,714 / 161,784	3,10	0,60	25,60	120,90	13,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,571 / 10,851	0,20	0,00	0,90	4,30	0,40
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,333 / 1,33	0,00	1,10	0,00	9,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,333 / 1,33	0,00	1,10	0,00	9,60	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,667 / 2,667	0,40	0,00	1,60	7,80	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2 / 0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>354</b>	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,88</b>	<b>1,31</b>	<b>16,31</b>	<b>0,00</b>
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,143 / 7,143	0,20	1,10	0,30	11,10	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,333 / 1,33	0,10	0,00	0,90	4,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15 / 15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2 / 0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№03 1</b>	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	<b>150</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>5,80</b>	<b>85,00</b>	<b>0,00</b>
		СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	16,429 / 16,429	0,90	0,00	8,10	37,00	0,30
		САХАР ПЕСОК	4,667 / 4,664	0,00	0,00	4,60	18,00	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,133 / 0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,927 / 151,927	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№01 6</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>26</b>	<b>1,63</b>	<b>0,20</b>	<b>10,63</b>	<b>51,63</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	26,429 / 26,429	1,70	0,20	11,20	53,90	0,00
				<b>19,85</b>	<b>20,67</b>	<b>58,92</b>	<b>572,70</b>	<b>23,48</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>ТК№00 1</b>	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	<b>59</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>5,00</b>
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	65,714 / 59,14	0,70	0,10	2,20	14,20	14,80
<b>2012</b>	<b>208</b>	<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b>	<b>120</b>	<b>4,20</b>	<b>6,70</b>	<b>23,09</b>	<b>191,90</b>	<b>0,10</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30,667 / 30,667	3,30	0,40	21,00	100,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,333 / 1,33	0,00	1,10	0,00	9,60	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт. / 16,1	1,90	1,80	0,10	24,50	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20,714 / 20,708	0,60	0,50	1,00	10,90	0,10
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,143 / 2,143	0,00	2,00	0,00	18,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4 / 4	0,00	3,20	0,00	29,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,467 / 0,464	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№02 4</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>160</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>7,10</b>	<b>29,00</b>	<b>0,90</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,2 / 0,2	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6 / 21,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛИМОН	4 / 3,5	0,00	0,00	0,10	1,20	0,60
		САХАР ПЕСОК	4,667 / 4,664	0,00	0,00	4,60	18,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,336 / 130,336	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>16</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,714 / 15,71	1,00	0,10	6,70	32,00	0,00

<b>2014</b>	<b>249</b>	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>55</b>	<b>7,63</b>	<b>4,39</b>	<b>21,40</b>	<b>156,18</b>	<b>0,04</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	25 / 25	2,60	0,30	17,00	81,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	1,333 / 1,33	0,00	0,00	1,30	5,10	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,714 / 0,71	0,00	0,60	0,00	5,10	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,68	0,30	0,30	0,00	4,10	0,00
		ДРОЖЖИ	0,667 / 0,667	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10 / 10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,429 / 0,429	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	22,143 / 22,137	3,90	1,90	0,70	36,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0,00	0,00	1,90	7,80	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,68	0,30	0,30	0,00	4,10	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,714 / 0,71	0,10	0,00	0,50	2,30	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,68	0,30	0,30	0,00	4,10	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,667 / 0,667	0,00	0,70	0,00	5,80	0,00
				<b>13,50</b>	<b>11,32</b>	<b>59,89</b>	<b>420,08</b>	<b>29,52</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
<b>2012</b>	<b>2</b>	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	<b>25</b>	<b>1,18</b>	<b>1,76</b>	<b>13,27</b>	<b>57,12</b>	<b>1,51</b>
		ДЖЕМ	8,4 / 6,949	0,00	0,00	5,10	19,70	2,80
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4 / 2,4	0,00	2,00	0,00	18,00	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16 / 16	1,20	0,50	8,20	41,90	0,00
<b>2008</b>	<b>189</b>	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	<b>155</b>	<b>3,42</b>	<b>4,70</b>	<b>13,70</b>	<b>142,00</b>	<b>0,40</b>
		ПШЕНО	27,6 / 27,6	3,10	0,70	18,80	94,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2 / 55,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74 / 74	2,00	1,80	3,50	38,80	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6 / 0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,6 / 3,6	0,00	0,00	3,50	14,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6 / 3,6	0,00	2,90	0,00	26,10	0,00
	<b>ТК№02 8</b>	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,80</b>	<b>2,40</b>	<b>12,70</b>	<b>84,00</b>	<b>0,50</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,4 / 2,4	0,20	0,00	1,30	5,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	7,2 / 7,2	0,00	0,00	7,00	27,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,6 / 87,6	2,40	2,10	4,10	45,90	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2 / 109,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>7,40</b>	<b>8,86</b>	<b>39,67</b>	<b>283,12</b>	<b>2,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>148</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	148,148 / 148,148	0,00	0,00	16,30	0,00	0,00
				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,41</b>
<b>Обед</b>								
	<b>ТК№01 1</b>	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>53</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>	<b>1,60</b>
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	54,167 / 52,533	0,40	0,10	1,30	7,40	5,30
<b>2012</b>	<b>81</b>	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b>	<b>150/13</b>	<b>2,70</b>	<b>3,40</b>	<b>15,00</b>	<b>125,10</b>	<b>2,80</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	53,333 / 40	0,80	0,20	6,30	29,90	3,20
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	13,333 / 13,109	2,90	0,20	6,10	38,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,5	0,20	0,00	1,00	4,90	0,50
		МОРКОВЬ	12,5 / 9,995	0,10	0,00	0,70	3,40	0,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,167 / 4,163	0,00	4,10	0,00	36,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,654 / 80,654	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	23,333 / 19,648	1,50	0,60	9,80	50,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75 / 0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>263</b>	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>7,51</b>	<b>14,20</b>	<b>6,92</b>	<b>142,01</b>	<b>0,23</b>
		РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	57,273 / 54,967	8,50	0,30	0,00	36,80	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,818 / 11,817	0,90	0,30	5,90	30,10	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,75	0,70	0,70	0,00	8,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,429 / 1,427	0,00	1,20	0,00	10,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9 / 9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,071 / 0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>338</b>	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b>	<b>145</b>	<b>2,78</b>	<b>4,17</b>	<b>12,99</b>	<b>101,52</b>	<b>9,27</b>
		МОРКОВЬ	45 / 36,005	0,50	0,00	2,40	12,20	0,70
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	44,167 / 33,126	0,70	0,10	5,20	24,70	2,60
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ	40,833 / 32,083	0,60	0,00	1,50	8,70	5,80
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,25 / 0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24,167 / 24,167	0,70	0,60	1,20	12,70	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,167 / 4,167	0,00	3,30	0,00	30,30	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4 / 4	0,40	0,10	2,70	13,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,3 / 0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№03 2</b>	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>165</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>20,61</b>	<b>95,73</b>	<b>0,98</b>
		ЯБЛОКИ	36,333 / 33,818	0,10	0,10	3,20	15,40	2,20
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0,00	0,00	7,30	29,00	0,00
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9,167 / 9,162	0,00	0,00	7,00	27,80	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,25 / 0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	147,8 / 147,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>19</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19,167 / 19,16	1,30	0,20	8,10	39,10	0,00
	<b>ТК№00 4</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>18</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,333 / 18,33	1,40	0,50	9,40	48,00	0,00
				<b>15,50</b>	<b>22,50</b>	<b>70,62</b>	<b>540,26</b>	<b>17,29</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>282</b>	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>65</b>	<b>11,13</b>	<b>8,40</b>	<b>11,18</b>	<b>255,68</b>	<b>0,00</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	75 / 68,266	12,30	10,60	0,00	144,30	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,333 / 13,329	1,00	0,40	6,70	33,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3 / 14,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,5 / 7,496	1,00	0,00	4,50	21,70	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,667 / 2,667	0,00	2,10	0,00	19,30	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,833 / 0,829	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>322</b>	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>160</b>	<b>3,07</b>	<b>5,19</b>	<b>20,65</b>	<b>142,19</b>	<b>9,53</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	150,909 / 113,182	2,20	0,50	17,80	84,60	9,00
		МОРКОВЬ	43,636 / 34,899	0,50	0,00	2,30	11,80	0,70
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18,182 / 17,329	0,50	0,40	0,80	9,10	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,636 / 3,636	0,00	2,90	0,00	26,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,545 / 0,539	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>19</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19,167 / 19,16	1,30	0,20	8,10	39,10	0,00
	<b>ТК№00 4</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>18</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,333 / 18,33	1,40	0,50	9,40	48,00	0,00



ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,25 / 0,25	0,10	0,00	0,10	0,60	0,00
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,517 / 21,517	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,5 / 127,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0,00	0,00	7,30	29,00	0,00
			<b>16,30</b>	<b>14,21</b>	<b>52,93</b>	<b>496,17</b>	<b>27,62</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ 7 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
<b>2012</b>	<b>3</b>	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	<b>35</b>	<b>3,73</b>	<b>7,59</b>	<b>11,00</b>	<b>75,90</b>	<b>0,00</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12,222 / 11,527	2,70	3,40	0,00	42,00	0,20
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21,5 / 21,5	1,60	0,60	11,10	56,30	0,00
<b>2008</b>	<b>189</b>	<b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b>	<b>155</b>	<b>4,20</b>	<b>5,60</b>	<b>18,70</b>	<b>142,10</b>	<b>0,40</b>
		КРУПА МАННАЯ	20,741 / 20,738	2,00	0,20	14,20	66,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,942 / 52,942	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	75,185 / 75,185	2,10	1,80	3,50	39,40	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,593 / 0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,963 / 2,96	0,00	0,00	2,90	11,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,185 / 5,185	0,00	4,20	0,00	37,60	0,00
	<b>ТК№02 6</b>	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,52</b>	<b>2,17</b>	<b>10,79</b>	<b>73,38</b>	<b>0,46</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,296 / 0,296	0,10	0,00	0,10	0,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,404 / 32,404	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	6,296 / 6,296	0,00	0,00	6,10	24,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,111 / 89,135	2,50	2,10	4,20	46,70	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60,569 / 60,569	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>147</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>14,86</b>	<b>63,27</b>	<b>2,94</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	147,143 / 147,143	0,70	0,10	14,90	63,30	2,90

				0,74	0,15	14,86	63,27	3,80
<b>Обед</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ			39,524 / 38,332	0,30	0,00	1,00	5,40	3,80
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	6,40
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)			84,5 / 63,375	1,30	0,30	10,00	47,30	5,10
МОРКОВЬ			7 / 5,6	0,10	0,00	0,40	1,90	0,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			7,368 / 6,14	0,10	0,00	0,50	2,40	0,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,579 / 1,579	0,00	1,60	0,00	13,80	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			109,609 / 109,609	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ			13,5 / 13,221	2,30	2,30	0,00	30,60	0,10
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ			5,263 / 5,26	0,10	0,80	0,20	8,10	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,526 / 0,526	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)			1,579 / 1,19	0,00	0,00	0,10	0,60	0,70
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	45	9,60	4,20	3,86	92,58	7,03
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ			53,81 / 44,316	7,70	1,60	0,00	54,60	5,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			5,714 / 4,763	0,10	0,00	0,40	1,90	0,20
МОРКОВЬ			9,524 / 7,619	0,10	0,00	0,50	2,60	0,20
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)			6,19 / 4,642	0,10	0,00	0,80	3,50	0,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			3 / 3	0,00	2,40	0,00	21,70	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,15 шт. / 6,04	0,80	0,70	0,00	9,20	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			1 / 1	0,00	0,80	0,00	7,30	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,476 / 0,472	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	155	2,50	6,22	13,76	121,88	9,91
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)			60,5 / 45,375	0,90	0,20	7,20	33,90	3,60
МОРКОВЬ			26,5 / 21,191	0,30	0,00	1,50	7,20	0,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			13,5 / 11,34	0,20	0,00	0,90	4,50	0,40
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ			37,5 / 30	0,50	0,00	1,40	8,10	5,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			5,5 / 5,5	0,00	4,40	0,00	39,90	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			3,684 / 3,68	0,40	0,00	2,50	11,90	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			33,9 / 33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ			10,5 / 10,5	0,30	1,60	0,40	16,30	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,526 / 0,526	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,211 / 0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,05	21,89	86,07	0,20
ВАРЕНЬЕ			17,143 / 17,143	0,10	0,10	12,30	47,90	0,20

САХАР ПЕСОК			6,5 / 6,5	0,00	0,00	6,30	25,10	0,00
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ			4,286 / 4,286	0,00	0,00	3,30	13,00	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА			0,25 / 0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			143,25 / 143,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№01 6</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>29</b>	<b>1,62</b>	<b>0,19</b>	<b>10,07</b>	<b>48,45</b>	<b>0,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			29,048 / 29,048	1,90	0,30	12,30	59,20	0,00
	<b>ТК№01 2</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>10,30</b>	<b>52,40</b>	<b>0,00</b>
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			20,476 / 20,476	1,50	0,60	10,50	53,60	0,00
				<b>20,09</b>	<b>14,56</b>	<b>72,78</b>	<b>503,08</b>	<b>28,94</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>237</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>	<b>75</b>	<b>13,48</b>	<b>6,93</b>	<b>12,24</b>	<b>167,99</b>	<b>0,15</b>
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ			70 / 68,89	12,00	6,00	2,00	112,90	0,10
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,727 / 0,727	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА МАННАЯ			5 / 4,997	0,50	0,00	3,40	15,90	0,00
САХАР ПЕСОК			5,833 / 5,83	0,00	0,00	5,60	22,60	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,09 шт. / 3,66	0,50	0,40	0,00	5,50	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,667 / 1,667	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ			3,636 / 3,636	0,50	0,00	2,10	10,60	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ			3,636 / 3,636	0,10	0,50	0,10	5,60	0,00
<b>2008</b>	<b>434</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,00</b>	<b>7,30</b>	<b>74,19</b>	<b>0,80</b>
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ			159,167 / 158,17	4,50	3,90	7,40	82,80	0,80
	<b>ТК№05 2</b>	<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b>	<b>90</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>15,20</b>
МАНДАРИН			122,727 / 90,243	0,70	0,20	6,80	34,30	34,30
<b>2008</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>55</b>	<b>3,66</b>	<b>6,01</b>	<b>24,43</b>	<b>152,99</b>	<b>0,00</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			30 / 30	3,10	0,40	20,40	97,20	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			1,667 / 1,667	0,20	0,00	1,20	5,40	0,00
САХАР ПЕСОК			5,833 / 5,83	0,00	0,00	5,60	22,60	0,00
САХАР ПЕСОК			1,667 / 1,667	0,00	0,00	1,60	6,50	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			6,923 / 6,921	0,00	5,50	0,10	50,20	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,08 шт. / 3,35	0,40	0,40	0,00	5,10	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,333 / 0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ			0,833 / 0,83	0,10	0,00	0,00	0,60	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			14,3 / 14,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			0,833 / 0,83	0,00	0,80	0,00	7,30	0,00
				<b>22,34</b>	<b>16,14</b>	<b>51,47</b>	<b>433,17</b>	<b>45,09</b>



## МЕНЮ 8 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
<b>2012</b>	<b>1</b>	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>30</b>	<b>3,11</b>	<b>3,94</b>	<b>6,72</b>	<b>59,52</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10 / 10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,929 / 18,929	1,40	0,50	9,70	49,60	0,00
	<b>10</b>	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b>	<b>28</b>	<b>1,10</b>	<b>1,93</b>	<b>2,21</b>	<b>29,78</b>	<b>1,71</b>
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	42,759 / 27,776	0,90	0,10	1,80	11,10	2,80
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,724 / 1,724	0,00	1,70	0,00	15,50	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,69 / 0,52	0,00	0,00	0,00	0,30	0,80
<b>2008</b>	<b>214</b>	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>8,14</b>	<b>11,00</b>	<b>1,52</b>	<b>73,63</b>	<b>0,13</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,36 шт. / 54,622	6,70	6,10	0,40	83,20	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	28,929 / 28,928	0,80	0,70	1,40	15,10	0,20
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,107 / 0,107	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,571 / 3,569	0,00	3,50	0,00	31,10	0,00
	<b>ТК№02 9</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>3,80</b>	<b>3,20</b>	<b>15,60</b>	<b>107,00</b>	<b>0,60</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	2,308 / 2,308	0,60	0,30	0,20	6,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	4,615 / 4,612	0,00	0,00	4,50	17,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110,769 / 110,769	3,10	2,70	5,10	58,00	0,60
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78 / 78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>16,15</b>	<b>20,07</b>	<b>26,05</b>	<b>269,93</b>	<b>2,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
	<b>ТК№00 2</b>	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b>	<b>123</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
		ГРУША	136,333 / 122,675	0,50	0,40	12,60	57,70	6,10
				<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>5,44</b>

## Обед

2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,29	0,03	2,70	28,28	0,94
		МОРКОВЬ	21,333 / 17,064	0,20	0,00	1,20	5,80	0,40
		ЯБЛОКИ	18,667 / 16,427	0,10	0,10	1,60	7,70	2,60
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,667 / 1,667	0,00	1,70	0,00	15,00	0,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ (ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	60 / 45	0,90	0,20	7,10	33,70	3,60
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	2,759 / 2,756	0,30	0,00	1,70	8,40	0,00
		МОРКОВЬ	6,207 / 4,967	0,10	0,00	0,30	1,60	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,571 / 2,98	0,00	0,00	0,20	1,20	0,10
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9,655 / 9,365	0,10	0,00	0,20	1,20	0,20
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,069 / 2,067	0,00	2,00	0,00	18,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119,277 / 119,277	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,552 / 0,552	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГОВЯДИНА БК	10,345 / 9,418	1,70	1,50	0,00	19,90	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,517 / 5,515	0,10	0,80	0,20	8,50	0,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,09	2,12	8,39	92,61	0,36
		КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	39,667 / 38,874	6,90	7,00	0,00	89,70	0,30
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,333 / 10,333	0,80	0,30	5,10	26,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,333 / 15,333	0,40	0,40	0,70	8,10	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,069 / 2,069	0,00	1,60	0,00	15,00	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,333 / 5,333	0,70	0,00	3,20	15,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,233 / 0,233	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	95	1,54	3,51	9,75	76,11	4,10
		СВЕКЛА	136 / 102	1,50	0,10	8,70	41,50	4,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,172 / 5,17	0,00	4,20	0,00	37,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	0,667 / 0,667	0,00	0,00	0,70	2,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,333 / 0,333	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№03 3	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10 / 10	0,20	0,10	6,40	27,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,667 / 3,667	0,00	0,00	3,60	14,20	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,133 / 0,133	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	159,35 / 159,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	13,667 / 13,667	0,90	0,10	5,80	27,90	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14 / 14	1,10	0,40	7,20	36,70	0,00
				<b>18,42</b>	<b>9,68</b>	<b>43,74</b>	<b>459,30</b>	<b>14,84</b>
<b>Полдник</b>								

<b>2008</b>	<b>213</b>	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>30</b>	<b>4,90</b>	<b>4,50</b>	<b>0,30</b>	<b>63,00</b>	<b>0,00</b>
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,75 шт. / 30,188	3,70	3,40	0,20	46,00	0,00
<b>2008</b>	<b>129</b>	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b>	<b>110</b>	<b>1,37</b>	<b>1,92</b>	<b>6,15</b>	<b>47,76</b>	<b>2,71</b>
МОРКОВЬ			21,667 / 17,334	0,20	0,00	1,20	5,90	0,40
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ			11,667 / 7,568	0,20	0,00	0,50	2,90	0,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ			14,167 / 11,337	0,20	0,00	0,50	3,10	2,00
САХАР ПЕСОК			0,769 / 0,769	0,00	0,00	0,80	3,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			4,167 / 4,163	0,40	0,10	2,80	13,50	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			29,6 / 29,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ			12,5 / 12,5	0,30	1,80	0,40	19,40	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,667 / 0,667	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>26</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>	<b>51,00</b>	<b>0,00</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			25,833 / 25,83	1,70	0,20	10,90	52,70	0,00
	<b>ТК№00 8</b>	<b>ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ</b>	<b>28</b>	<b>4,20</b>	<b>5,40</b>	<b>22,40</b>	<b>152,00</b>	<b>0,00</b>
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ			27,692 / 27,692	2,10	2,70	20,60	115,50	0,00
<b>2012</b>	<b>392</b>	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b>	<b>150/10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>6,83</b>	<b>28,00</b>	<b>0,10</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ			0,25 / 0,25	0,10	0,00	0,10	0,60	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			21,487 / 21,487	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			134,167 / 134,167	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАРЕНЬЕ			5,833 / 5,833	0,00	0,00	4,20	16,30	0,10
	<b>ТК№00 5</b>	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b>	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ			100 / 100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,70
				<b>15,05</b>	<b>14,56</b>	<b>50,78</b>	<b>398,26</b>	<b>17,95</b>



Утверждаю

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

## МЕНЮ 9 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>	<b>35</b>	<b>1,69</b>	<b>2,54</b>	<b>19,12</b>	<b>82,28</b>	<b>2,18</b>
		ДЖЕМ	20,69 / 17,108	0,10	0,00	12,50	48,60	6,80
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,103 / 3,1	0,00	2,60	0,00	23,20	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	16,207 / 16,205	1,20	0,50	8,30	42,50	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	<b>155</b>	<b>5,00</b>	<b>7,30</b>	<b>18,30</b>	<b>128,00</b>	<b>0,40</b>
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	23,793 / 23,79	2,80	1,50	14,30	81,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,551 / 49,551	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	81,034 / 81,034	2,20	1,90	3,80	42,50	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,31 / 0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,103 / 3,1	0,00	0,00	3,00	12,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,517 / 5,515	0,00	4,40	0,00	40,10	0,00
	ТК№02 8	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>2,80</b>	<b>2,40</b>	<b>12,70</b>	<b>84,00</b>	<b>0,50</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,414 / 2,41	0,20	0,00	1,30	6,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	5,862 / 5,86	0,00	0,00	5,60	22,70	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	92,414 / 92,414	2,60	2,20	4,30	48,40	0,50
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105,716 / 105,716	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№00 6	<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b>	<b>90</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
		БАНАН	128 / 89,51	1,30	0,40	18,80	85,90	9,00
				<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>7,08</b>
<b>Обед</b>								



	<b>ТК№00 9</b>	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>	<b>44</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>5,20</b>	<b>0,80</b>
	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		45,667 / 44,294	0,40	0,00	0,80	5,80	2,20
<b>2012</b>	<b>57</b>	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b>	<b>150/10/5</b>	<b>4,20</b>	<b>6,20</b>	<b>7,70</b>	<b>100,70</b>	<b>5,10</b>
	СВЕКЛА		25,862 / 19,395	0,30	0,00	1,60	7,90	0,80
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ		17,931 / 14,348	0,30	0,00	0,70	3,90	2,60
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)		15,862 / 11,9	0,20	0,00	1,80	8,90	1,00
	МОРКОВЬ		7,586 / 6,062	0,10	0,00	0,40	2,00	0,10
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10,345 / 8,615	0,10	0,00	0,70	3,40	0,40
	ТОМАТ-ПАСТА "ЭКСТРА"		4,483 / 4,48	0,20	0,00	0,90	4,50	0,80
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3,448 / 3,445	0,00	3,30	0,00	30,10	0,00
	САХАР ПЕСОК		1,379 / 1,379	0,00	0,00	1,40	5,30	0,00
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		124,852 / 124,852	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГОВЯДИНА Б/К		14,138 / 12,871	2,30	2,00	0,00	27,30	0,00
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		4,138 / 4,136	0,10	0,60	0,10	6,40	0,00
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,517 / 0,517	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2008</b>	<b>228</b>	<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>11,69</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>52,01</b>	<b>0,47</b>
	РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ		77,931 / 74,814	11,60	0,40	0,00	50,10	0,30
	МОРКОВЬ		2,414 / 1,929	0,00	0,00	0,10	0,70	0,00
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		4,828 / 3,221	0,00	0,00	0,30	1,30	0,10
<b>2012</b>	<b>354</b>	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,95</b>	<b>1,14</b>	<b>14,06</b>	<b>0,00</b>
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		4,138 / 4,136	0,10	0,60	0,10	6,40	0,00
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		1,379 / 1,379	0,10	0,00	1,00	4,50	0,00
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		15 / 15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,207 / 0,207	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>321</b>	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>120</b>	<b>2,63</b>	<b>4,04</b>	<b>17,27</b>	<b>118,17</b>	<b>8,28</b>
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ(ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)		136,897 / 102,67	2,00	0,40	16,20	76,70	8,20
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		19,31 / 18,296	0,50	0,50	0,90	9,60	0,10
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		4,483 / 4,483	0,00	3,60	0,00	32,50	0,00
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,207 / 0,207	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№02 4</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>160</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>7,10</b>	<b>29,00</b>	<b>0,90</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		0,214 / 0,21	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		21,59 / 21,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЛИМОН		3,571 / 3,127	0,00	0,00	0,10	1,10	0,50

САХАР ПЕСОК		5 / 5	0,00	0,00	4,90	19,40	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		130,373 / 130,373	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TKN№00</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>18</b>	<b>1,30</b>	<b>0,13</b>	<b>8,50</b>	<b>41,00</b>	<b>0,00</b>
<b>7</b>	<b>ОБОГАЩЕННЫЙ</b>						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		17,667 / 17,667	1,20	0,20	7,50	36,00	0,00
<b>TKN№00</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
<b>4</b>							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		15,333 / 15,333	1,10	0,40	7,90	40,20	0,00
			<b>21,58</b>	<b>12,28</b>	<b>50,49</b>	<b>399,44</b>	<b>22,63</b>
<b>Полдник</b>							
<b>2012</b>	<b>298</b>	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>	<b>200</b>	<b>9,03</b>	<b>10,34</b>	<b>19,13</b>	<b>177,04</b>
							<b>20,20</b>
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ		161 / 128,885	2,20	0,10	5,90	35,00	23,20
ГОВЯДИНА Б/К		61 / 55,51	10,00	8,60	0,00	117,40	0,00
КРУПА РИСОВАЯ		9 / 8,876	0,60	0,10	6,40	28,70	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		25 / 21,117	0,30	0,00	1,60	8,40	0,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,1 шт. / 4,03	0,50	0,50	0,00	6,10	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		3,75 / 3,75	0,10	0,60	0,10	5,80	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		1,667 / 1,667	0,20	0,00	1,20	5,40	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		15,1 / 15,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТОМАТ-ПАСТА "ЭКСТРА"		1,667 / 1,667	0,10	0,00	0,30	1,60	0,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,083 / 0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TKN№03</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>	<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>18,10</b>	<b>73,50</b>	<b>0,60</b>
<b>6</b>							
ГРУША		33 / 29,7	0,10	0,10	3,00	13,60	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		128,283 / 128,283	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК		6 / 6	0,00	0,00	5,80	23,20	0,00
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,167 / 0,167	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TKN№00</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>16</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3</b>	<b>ОБОГАЩЕННЫЙ</b>						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		16 / 16	1,10	0,10	6,80	32,60	0,00
<b>2008</b>	<b>451</b>	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С</b>	<b>60</b>	<b>2,78</b>	<b>7,26</b>	<b>29,30</b>	<b>162,22</b>
							<b>6,17</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		26 / 26	2,70	0,30	17,70	84,20	0,00
САХАР ПЕСОК		1,667 / 1,667	0,00	0,00	1,60	6,50	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		3 / 3	0,00	2,40	0,00	21,70	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,08 шт. / 3,35	0,40	0,40	0,00	5,10	0,00
ДРОЖИ		0,833 / 0,83	0,10	0,00	0,00	0,60	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		5,4 / 5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		0,833 / 0,83	0,10	0,00	0,60	2,70	0,00
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, 1 СОРТ		49 / 39,142	0,70	0,00	1,70	10,70	7,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,667 / 1,667	0,00	1,60	0,00	14,60	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,08 шт. / 3,35	0,40	0,40	0,00	5,10	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,833 / 0,83	0,00	0,80	0,00	7,30	0,00
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)		0,833 / 0,62	0,00	0,00	0,00	0,30	0,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,833 / 0,83	0,00	0,80	0,00	7,30	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,08 шт. / 3,35	0,40	0,40	0,00	5,10	0,00
<b>TKN№00</b>	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ</b>	<b>120</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>5</b>	<b>УПАКОВКЕ</b>						
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ		120 / 120	3,40	3,00	5,40	67,80	0,80
			<b>15,71</b>	<b>20,32</b>	<b>77,43</b>	<b>500,26</b>	<b>49,90</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ 10 ДЕНЬ.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
<b>Завтрак</b>								
<b>2012</b>	<b>1</b>	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>30</b>	<b>2,98</b>	<b>3,77</b>	<b>6,44</b>	<b>57,04</b>	<b>0,00</b>
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,966 / 8,966	0,00	7,40	0,10	67,10	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	18,621 / 18,621	1,40	0,50	9,60	48,80	0,00
<b>2008</b>	<b>189</b>	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b>	<b>155</b>	<b>3,80</b>	<b>6,10</b>	<b>20,90</b>	<b>154,10</b>	<b>0,40</b>
		КРУПА РИСОВАЯ	18,276 / 18,274	1,30	0,20	13,10	59,10	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,335 / 57,335	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	79,31 / 79,31	2,20	1,90	3,70	41,50	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,655 / 0,655	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,103 / 3,1	0,00	0,00	3,00	12,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,828 / 4,826	0,00	3,90	0,00	35,00	0,00
	<b>ТК№03 5</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180/6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>33,60</b>	<b>0,96</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4 / 0,4	0,10	0,00	0,20	1,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4 / 194,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	6 / 6	0,00	0,00	5,80	23,20	0,00
				<b>6,78</b>	<b>9,87</b>	<b>35,74</b>	<b>244,74</b>	<b>1,36</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>156</b>	<b>0,78</b>	<b>0,16</b>	<b>15,78</b>	<b>67,19</b>	<b>3,13</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	156,25 / 156,25	0,80	0,20	15,80	67,20	3,10
				<b>0,78</b>	<b>0,16</b>	<b>15,78</b>	<b>67,19</b>	<b>4,49</b>
<b>Обед</b>								
<b>2012</b>	<b>33</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>45</b>	<b>0,70</b>	<b>2,67</b>	<b>3,71</b>	<b>42,33</b>	<b>0,12</b>
		СВЕКЛА	56,667 / 42,506	0,60	0,00	3,60	17,40	1,70
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,167 / 4,167	0,00	4,20	0,00	37,50	0,00
<b>2012</b>	<b>73</b>	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b>	<b>150/10/5</b>	<b>4,30</b>	<b>5,60</b>	<b>9,80</b>	<b>97,40</b>	<b>4,00</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ (ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	78,333 / 58,75	1,20	0,20	9,30	43,80	4,70
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,917 / 10,76	0,20	0,00	0,90	4,30	0,40
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,667 / 11,314	0,10	0,00	0,20	1,50	0,20

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,417 / 5,417	0,00	5,20	0,00	47,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	81,04 / 81,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,417 / 1,417	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ГОВЯДИНА Б/К	23,75 / 21,619	3,90	3,40	0,00	45,70	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,083 / 7,083	0,20	1,10	0,20	11,00	0,00
<b>2012</b>	<b>310</b>	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,56</b>	<b>5,28</b>	<b>1,90</b>	<b>96,91</b>	<b>0,41</b>
		КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	42,083 / 41,231	7,30	7,40	0,00	95,20	0,30
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,06	1,30	1,20	0,10	15,30	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,25 / 1,248	0,00	1,00	0,00	9,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	15,417 / 15,417	0,40	0,40	0,70	8,10	0,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,667 / 1,665	0,00	1,40	0,00	12,10	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,5 / 2,496	0,30	0,00	1,60	8,10	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5 / 2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,167 / 0,161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2012</b>	<b>205</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	<b>115</b>	<b>3,16</b>	<b>2,67</b>	<b>15,32</b>	<b>96,24</b>	<b>0,00</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	41,25 / 41,25	4,40	0,50	28,20	135,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,25 / 1,247	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,5 / 2,5	0,00	2,00	0,00	18,10	0,00
	<b>ТК№03 6</b>	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b>	<b>150</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>18,10</b>	<b>73,50</b>	<b>0,60</b>
		ГРУША	41,667 / 37,501	0,20	0,10	3,80	17,10	0,80
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120,191 / 120,191	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	6,25 / 6,25	0,00	0,00	6,00	24,20	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,208 / 0,208	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№01 6</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>29</b>	<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>10,70</b>	<b>51,70</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	28,75 / 28,75	1,90	0,30	12,20	58,60	0,00
	<b>ТК№00 4</b>	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>18</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>7,70</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	17,5 / 17,5	1,30	0,50	9,00	45,90	0,00
				<b>21,62</b>	<b>17,02</b>	<b>67,23</b>	<b>497,38</b>	<b>9,62</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>ТК№01 1</b>	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>	<b>1,60</b>
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	67,143 / 65,135	0,50	0,10	1,60	9,10	6,50
<b>2012</b>	<b>276</b>	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>180</b>	<b>21,37</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>219,80</b>	<b>10,53</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	115,714 / 105,3	19,00	16,30	0,00	222,70	0,00
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ ПОЗДНИЙ (ПОСТУПАЮЩИЙ В ПРОДАЖУ С 01 СЕНТЯБРЯ)	162,857 / 122,145	2,30	0,50	19,30	91,30	9,80
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,714 / 13,274	0,20	0,00	1,10	5,20	0,50
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,429 / 1,429	0,00	1,20	0,00	10,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,857 / 0,855	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№03 1</b>	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	<b>150</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>85,00</b>	<b>0,00</b>
		СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	21,429 / 21,424	1,10	0,10	10,60	48,20	0,40
		САХАР ПЕСОК	7,143 / 7,138	0,00	0,00	6,90	27,60	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,286 / 0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,308 / 144,308	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ТК№00 3</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>31,00</b>	<b>0,00</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20 / 20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
<b>2008</b>	<b>464</b>	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>	<b>70</b>	<b>5,40</b>	<b>10,09</b>	<b>35,23</b>	<b>232,98</b>	<b>0,00</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 49,994	5,20	0,60	33,90	162,00	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,857 / 2,857	0,30	0,00	1,90	9,20	0,00
		САХАР ПЕСОК	5,714 / 5,714	0,00	0,00	5,50	22,10	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1 / 1	0,00	0,80	0,00	7,30	0,00

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,286 / 4,286	0,00	4,20	0,00	37,30	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 4,03	0,50	0,50	0,00	6,10	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,143 / 1,141	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДРОЖЖИ	1 / 1	0,10	0,00	0,00	0,80	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6 / 15,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0,00	1,00	0,00	8,70	0,00
		<b>28,37</b>	<b>30,36</b>	<b>84,04</b>	<b>574,38</b>	<b>21,75</b>