

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №61 Кировского района
_____/Груданова Т.Н./

МЕНЮ

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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,44	2,21	0,14	30,17	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,22	8,58	14,95	145,98	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,00	7,06	23,99	184,12	0,50
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,24	2,61	11,57	83,48	0,60
Итого			440	13,90	20,46	50,65	443,75	1,10
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	123	3,45	3,08	5,56	69,72	0,86
2008		ЯБЛОКО	83	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
2008		АПЕЛЬСИН (аллергики)	67	0,58	0,13	5,27	27,95	16,08
Итого			206	3,75	3,38	13,36	107,32	8,86
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,58	0,11	2,01	12,72	13,25
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,77	5,52	10,71	115,85	7,79
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	85	2,90	2,71	14,49	94,10	0,10
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	85	15,12	15,74	13,00	253,85	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,68	1,78	11,42	77,87	9,24
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики)	155	2,21	2,12	13,10	87,03	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,55	0,00	30,46	125,54	11,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,44	0,32	15,65	75,31	0,00
Итого			735	13,92	10,44	84,74	501,39	41,46
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	39	0,31	0,04	0,67	5,09	1,96
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	18,27	17,77	12,43	282,56	6,41
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,63	0,26	22,44	106,50	75,97
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,60	0,21	10,24	49,29	0,00
Итого			441	20,81	18,28	45,78	443,44	84,34
Всего				52,38	52,56	194,53	1 495,90	135,76

Диетсестра _____ Захарова А.В.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №61 Кировского района
_____/Груданова Т.Н./

МЕНЮ

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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	27	3,31	3,00	0,18	40,87	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,59	3,42	10,37	78,69	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	5,07	7,00	20,11	164,32	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,59	2,10	17,27	98,87	0,48
Итого			332	12,56	15,52	47,93	382,75	0,95
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	78	0,26	0,26	6,83	32,90	7,00
2008		ЙОГУРТ	126	3,52	3,14	5,66	70,95	0,88
Итого			204	3,78	3,40	12,49	103,85	7,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,51	0,09	1,76	11,09	11,55
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	5,00	5,29	11,40	117,85	6,76
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	2,27	2,62	11,36	78,22	0,09
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,28	1,81	9,87	70,47	7,21
2008	442	СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
Итого			643	11,40	10,01	42,88	318,53	25,61
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,35	0,04	0,74	5,63	2,17
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,27	16,11	12,86	261,51	6,60
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,77	0,32	19,48	98,39	92,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			392	18,37	16,62	39,46	396,13	101,67
Всего				46,11	45,55	142,76	1 201,26	136,11

Диетсестра _____ Захарова А.В.