

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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,12	1,87	2,35	30,64	1,79
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,05	16,82	2,37	209,19	0,20
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,98	2,42	10,02	74,39	0,56
2008		БАТОН	21	1,61	0,62	11,01	56,14	0,00
Итого			391	17,76	21,73	25,75	370,36	2,55
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	149	4,33	3,73	5,97	79,12	1,05
2008		БАНАН	89	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
Итого			238	5,53	4,13	22,77	155,92	9,05
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	1,85	4,14	35,97	1,94
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,43	5,49	9,66	110,74	8,91
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	4,44	7,95	9,45	131,93	10,42
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	21,00	20,17	4,86	284,90	0,93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8,32	6,40	37,61	240,99	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,10	12,77	52,96	0,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,54	0,21	9,89	47,59	0,00
Итого			733	36,13	34,22	78,93	773,15	12,45
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,04	0,94	5,27	3,76
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	10,42	5,70	6,34	118,56	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,58	3,93	17,64	116,49	8,59
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	4,15	16,59	0,00
2008		ВАФЛИ	35	0,97	1,14	26,72	122,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,54	0,21	9,89	47,59	0,00
Итого			476	15,81	11,02	65,68	426,88	12,57
Всего				75,23	71,10	193,13	1 726,31	36,62

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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,95	1,58	1,89	25,52	1,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,84	18,84	2,40	230,63	0,20
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,75	2,24	10,67	74,44	0,51
2008		БАТОН	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
Итого			361	18,51	23,42	28,45	399,37	2,05
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	138	3,99	3,44	5,50	72,88	0,96
2008		БАНАН	63	0,91	0,30	12,67	57,93	6,03
Итого			201	4,90	3,74	18,17	130,81	6,99
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,44	1,24	2,56	23,12	1,20
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,97	5,82	9,45	116,52	8,14
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55/50	16,04	15,34	3,63	216,70	0,71
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,61	3,46	25,38	154,93	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	11,51	47,72	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			581	28,84	26,17	63,13	609,98	10,66
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9,08	5,15	4,84	102,12	0,17
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	2,77	15,60	96,68	7,58
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ВАФЛИ	21	0,60	0,70	16,43	75,23	0,00
Итого			400	13,27	8,81	49,08	329,52	11,71
Всего				65,52	62,14	158,83	1 469,68	31,41

Диетсестра _____ Захарова А.В.