

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №61 Кировского района

_____ /Груданова Т.Н./

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,87	8,77	24,22	199,86	0,50
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,31	12,80	84,30	0,50
2008		БАТОН	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
Итого			402	12,98	13,97	48,73	373,76	1,00
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО	83	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
2008		БАНАН (аллергики)	70	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
Итого			208	3,80	3,43	13,44	108,24	8,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	53	0,42	0,05	0,90	6,87	2,64
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,23	7,28	13,53	150,84	5,38
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	95	15,78	5,98	4,42	134,55	0,04
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	95	19,40	2,57	0,51	102,61	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	4,75	19,57	133,55	9,13
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,44	0,14	19,21	81,75	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	46	3,42	1,32	23,44	119,49	0,00
Итого			805	31,24	19,82	93,77	688,25	17,43
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	160/13	28,33	17,83	39,53	438,86	2,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	211	6,25	5,38	10,33	116,26	1,16
2008		ПРЯНИК	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			422	34,58	23,21	49,86	555,12	3,96
Всего				82,60	60,43	205,80	1 725,37	31,27

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	22	2,75	2,49	0,16	34,06	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,15	6,10	22,20	164,66	0,43
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,91	2,32	14,20	89,97	0,50
2008		БАТОН	23	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			365	12,31	11,51	46,86	341,09	0,93
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	74	0,26	0,26	6,83	32,90	7,00
2008		ЙОГУРТ	126	3,52	3,14	5,66	70,95	0,88
Итого			200	3,78	3,40	12,49	103,85	7,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,36	0,04	0,76	5,78	2,22
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,80	9,26	10,84	153,70	4,35
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	13,53	4,07	1,86	98,05	0,03
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,70	3,49	17,88	114,08	8,38
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,40	0,12	18,51	78,55	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,84	0,24	11,78	56,66	0,00
2008		БАТОН	36	2,67	1,03	18,28	93,16	0,00
Итого			618	27,30	18,25	79,91	599,98	15,19
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	135/13	24,00	16,97	31,56	381,62	2,93
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,72	4,06	7,81	87,88	0,87
Итого			308	28,72	21,03	39,37	469,50	3,80
Всего				72,11	54,19	178,63	1 514,42	27,80

Диетсестра _____ Захарова А.В.