

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №61 Кировского района

_____ /Груданова Т.Н./

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,92	5,99	11,84	126,01	0,13
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190	4,66	6,50	28,30	191,08	0,50
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,06	13,01	95,58	0,58
Итого			410	14,28	15,55	53,15	412,67	1,21
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
2008		ГРУША	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			220	4,65	3,95	13,20	112,40	4,55
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,55	5,65	11,56	120,18	4,45
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	10,83	0,41	0,35	48,20	0,43
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,35	2,90	18,99	111,61	9,60
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	1,04	8,03	0,16	77,13	0,26
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	23,95	97,84	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			680	21,27	17,40	68,59	522,66	16,82
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,12	18,81	34,60	422,99	2,37
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			393	33,03	23,90	44,38	532,99	3,46
Всего				73,23	60,80	179,32	1 580,72	26,04

Диетсестра _____ Захарова А.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

Ясли 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,64	4,42	10,19	99,86	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3,64	5,29	22,94	154,31	0,37
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,63	3,84	14,98	114,33	0,74
Итого			325	12,91	13,55	48,11	368,50	1,11
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	132	3,84	3,31	5,30	70,23	0,93
2008		ГРУША	79	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			211	4,14	3,51	12,50	103,13	4,43
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,30	5,52	10,31	113,74	4,04
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10,89	0,42	0,42	48,75	0,46
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,22	3,78	17,98	115,01	9,08
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	1,75	8,16	0,29	81,69	1,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	155	0,12	0,11	15,83	65,49	1,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,33	0,20	8,45	40,70	0,00
Итого			572	20,91	18,19	53,98	470,58	16,52
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	125/13	22,73	15,90	28,83	354,81	2,77
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			328	28,36	20,75	38,14	459,57	3,81
Всего				66,32	56,00	152,73	1 401,78	25,87

Диетсестра _____ Захарова А.В.