

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	45	1,28	2,14	2,57	34,67	1,82
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,64	17,92	2,74	227,01	0,23
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,49	4,03	20,16	126,95	18,01
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,46	2,75	14,14	95,86	0,59
2008		БАТОН	30	2,21	0,86	15,18	77,37	0,00
Итого			405	20,59	23,67	34,63	434,91	2,64
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	161	4,68	4,03	6,77	87,08	0,48
2008		БАНАН	83	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
Итого			244	5,88	4,43	23,57	163,88	8,48
Обед								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,81	7,13	3,15	169,42	12,68
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160/5	5,98	3,58	38,18	208,93	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	188	0,94	0,19	18,94	80,63	3,75
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,48	0,06	4,41	46,26	1,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,43	0,32	15,57	74,89	0,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	205/20	6,86	6,49	12,54	136,31	6,23
2008		БАТОН	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
Итого			783	35,25	18,45	104,78	777,57	24,34
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,33	0,04	1,02	5,70	4,07
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12,88	5,31	2,96	110,84	0,37
2012	282	КОТЛета РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	85	15,29	16,44	10,01	248,88	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	65	11,92	0,41	0,00	133,84	0,49
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,84	2,14	12,26	80,27	8,29
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (аллергики)	135	1,42	0,17	7,74	38,93	8,02
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	8,95	4,49	26,04	181,32	0,10
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,60	0,21	10,24	49,29	0,00
Итого			530	32,14	14,22	73,52	515,68	15,83
Всего				93,86	60,77	236,50	1 892,04	51,29

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								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	35	1,10	1,18	2,30	24,18	6,99
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,37	13,75	2,15	174,10	0,18
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,63	2,08	12,67	80,42	0,44
2008		БАТОН	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			326	15,60	17,61	27,42	331,10	7,61
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	141	3,90	1,30	5,45	51,99	0,65
2008		БАНАН	75	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			216	4,96	1,65	20,23	119,57	7,69
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,29	0,03	2,64	27,72	0,93
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	155/15	5,82	5,11	11,37	114,89	5,64
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,85	5,85	2,23	137,45	10,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,06	3,15	25,86	148,02	0,00
2008	442	СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	21	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			645	26,82	14,94	60,90	521,28	17,07
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,25	0,03	0,77	4,31	3,08
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,22	5,63	2,25	100,35	0,30
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,32	2,44	10,49	73,67	7,43
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,17	0,00	6,81	27,93	0,04
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,87	4,76	21,08	155,16	0,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,62	0,22	10,36	49,86	0,00
Итого			450	21,45	13,08	51,76	411,28	10,92
Всего				68,83	47,28	160,31	1 383,23	43,29

Диетсестра _____ Захарова А.В.