

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ № 4

II

**МЕНЮ**

11 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,20	0,46	13,76	63,14	3,21
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,48	1,49	3,10	31,52	2,25
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,18	15,83	2,56	205,73	0,21
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	4,46	2,72	20,21	123,09	0,00
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			385	18,66	20,18	32,12	384,39	6,17
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	148	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			148	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,25	2,15	6,32	50,79	2,53
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/5/1	1,20	2,10	6,11	49,24	2,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55/70	14,98	14,99	6,96	222,34	0,40
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	55/70	13,06	13,59	0,81	177,52	0,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,46	1,77	20,22	114,59	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	4,46	2,72	20,21	123,09	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			737	23,31	19,53	57,10	498,62	5,13
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	11,84	9,63	13,58	190,09	0,50
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	175	10,24	8,18	12,05	163,72	0,50
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			494	17,56	12,84	53,28	401,69	3,10
Всего				60,13	53,05	158,00	1 355,20	17,40

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 4

**МЕНЮ**

11 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,20	0,46	13,79	63,23	3,23
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	0,92	1,91	19,52	3,35
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,33	12,49	2,03	162,04	0,17
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			335	15,24	16,27	30,43	328,79	7,25
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	148	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			148	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	1,16	1,88	5,82	45,88	2,41
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/50	10,71	10,66	4,97	158,54	0,29
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			582	19,05	17,48	51,82	443,02	4,40
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	10,13	9,30	11,79	173,09	0,67
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,34	5,41	34,35	203,05	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			470	18,37	17,34	71,14	517,64	2,87
Всего				53,26	51,59	168,89	1 359,95	17,52
