

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 125
/Булах Г.В./


МЕНЮ

14 ноября 2024 г.

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	3,06	16,58	97,86	4,57
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	9,09	12,76	47,58	309,86	5,47
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			96	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,76	6,59	7,70	107,87	5,16
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10,61	0,40	0,35	47,37	0,42
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,55	4,30	17,11	117,65	8,29
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			592	19,93	12,93	50,36	402,19	15,57
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	12,55	12,49	12,12	214,18	17,12
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,56	6,03	18,58	142,97	5,02
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			481	20,01	21,24	59,70	518,15	23,04
Всего				50,59	47,43	178,64	1 326,20	48,08

Медицинская сестра



Корнеева В.И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 125
/Булах Г.В./**МЕНЮ**
14 ноября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,02	0,29	26,16	115,28	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			96	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,76	6,78	7,91	110,59	5,28
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	3,60	2,14	6,36	59,47	9,50
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	15,61	0,59	0,45	69,25	0,59
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	210	20,88	21,17	19,71	352,71	9,97
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,99	1,19	14,65	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,59	4,76	24,14	154,28	11,70
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,01	6,15	26,39	1,24
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			749	27,32	14,01	64,29	497,80	19,81
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	13,05	11,45	12,74	209,58	18,02
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	195	17,19	17,86	14,79	184,89	23,24
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,11	0,08	8,47	35,38	0,54
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,98	3,65	31,04	177,09	5,56
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			546	21,94	17,80	63,15	509,55	24,42
Всего				63,50	48,51	192,54	1 460,35	49,25

Медицинская сестра  Корнеева В.И.