

Утверждаю

Заведующий

0561022-ГБДОУ д/с № 13 комбинированного вида Кронштадтского района СПб
 _____/Романчина Л.П./

МЕНЮ

27 июня 2024 г.

Дети сад

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,1	4,5	0,3	61	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,6	6,4	26,4	177	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	170	3,7	6,2	26,1	175	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,5	2,4	10,1	81	0,5
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,3		7,1	29	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,2	1,2	24	92	0
Итого			439	10,4	14,5	60,8	411	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	186		0,2	18,2	83	3,6
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,1	0,1	10	43	1,5
Итого			186		0,2	18,2	83	3,6
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,6	5,2	5,6	73	3,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/12/8	4,6	5,2	5,8	91	8,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	1,4	4,4	5,8	68	0
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	70/25	11,8	8,6	5,4	147	2,3
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,9	7,2	17,5	153	23,7
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,6	23,8	148	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,1	20,5	66	0,3
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,1	0,1	8,2	35	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2	0,3	16,8	57	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,9	1	21	81	0
Итого			720	14,4	23,4	93	589	35,6
Полдник								
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,1	12,5	32,2	375	0,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	180	19,3	19,9	16,7	323	8,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	3,3	5,1	9,6	122	1,1
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,3		7,1	29	0
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,8	52	11
	74	ЗЕФИР	35	0,3		27,2	111	0
Итого			569	22	20,4	86,5	713	12,5
Всего				46,8	58,5	258,5	1796	52,7