

Утверждаю

Заведующий

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

# МЕНЮ

9 июля 2024 г.

## Дети сад

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                  | Выход      | Химический состав |             |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                    |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-во ды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                   | 35         | 5,7               | 6,1         | 9,8           | 118                           | 0,1            |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 175        | 3,9               | 6,2         | 24,3          | 170                           | 0,4            |
|                    | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 180        | 1,9               | 1,5         | 10,2          | 62                            | 0,3            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>390</b> | <b>11,5</b>       | <b>13,8</b> | <b>44,3</b>   | <b>350</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| к/к                | к/к           | ЙОГУРТ 2,5%   | 185        | 5,9               | 5           | 10,7          | 111                           | 1,3            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>185</b> | <b>5,9</b>        | <b>5</b>    | <b>10,7</b>   | <b>111</b>                    | <b>1,3</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2008               | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                    | 60         | 0,8               | 8,1         | 4             | 92                            | 4,3            |
| 2008               | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ ,СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/8   | 1,4               | 2,5         | 7,3           | 62                            | 6,2            |
| 2008               | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                              | 70/30      | 15,7              | 9,7         | 9,9           | 213                           | 11,8           |
| 2012               | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                         | 130        | 3,5               | 1,9         | 27,4          | 141                           | 0              |
| 2008               | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                         | 180        |                   | 0,2         | 14,2          | 73                            | 0,2            |
|                    | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 17         | 1,7               | 0,2         | 14            | 48                            | 0              |
|                    | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 22         | 1,9               | 1           | 21            | 81                            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>707</b> | <b>25</b>         | <b>23,6</b> | <b>97,8</b>   | <b>710</b>                    | <b>22,5</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2013               | 521           | СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ                                      | 66         | 11,3              | 5,7         |               | 96                            | 0              |
| 2008               | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                           | 70         | 17,5              | 11,8        |               | 178                           | 0              |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 130        | 2,7               | 4,3         | 18,5          | 124                           | 9              |
| 2008               | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 200        |                   |             | 11,8          | 47                            | 0              |
|                    | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 17         | 1,7               | 0,2         | 14            | 48                            | 0              |
|                    | ТК№018        | ПЕЧЕНЬЕ   | 30         | 2,2               | 2,8         | 21,6          | 121                           | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>443</b> | <b>17,9</b>       | <b>13</b>   | <b>65,9</b>   | <b>436</b>                    | <b>9</b>       |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>60,3</b>       | <b>55,4</b> | <b>218,7</b>  | <b>1607</b>                   | <b>33,6</b>    |