

Утверждаю

Заведующий

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

## МЕНЮ

10 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               | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 45         | 1,9               | 3,6         | 30,9          | 139                           | 2,6            |
|                    | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                       | 40         | 0,5               | 1,6         | 8,9           | 29                            | 1,8            |
| 2008               | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 150        | 7,1               | 19          | 2,4           | 220                           | 0,2            |
| к/к                | к/к           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (аллергики)                       | 200/10     | 2,5               | 8,8         | 30,6          | 210                           | 0              |
|                    | ТК№028        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 175        | 3                 | 4,5         | 18,7          | 151                           | 1              |
| 2012               | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)   | 180/6      | 0,3               |             | 5,5           | 23                            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>410</b> | <b>12,5</b>       | <b>28,7</b> | <b>60,9</b>   | <b>539</b>                    | <b>5,6</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2008               | 435           | РЯЖЕНКА 2,5%  | 176        |                   |             |               |                               | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>176</b> |                   |             |               |                               | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
|                    | 015           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 47         |                   | 0,1         | 1,5           | 8                             | 6              |
| 2012               | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/1   | 2                 | 1,9         | 14,3          | 82                            | 5              |
| 2012               | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА   | 80         | 16,2              | 15,6        | 3,6           | 220                           | 0,6            |
| 2008               | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 130        | 7,4               | 4,1         | 33,3          | 200                           | 0              |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 176        |                   |             | 21,2          | 85                            | 0              |
|                    | ТК№048        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)                                | 180        | 0,1               | 0,1         | 9,8           | 42                            | 1,4            |
|                    | 003           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 16         | 1                 | 0,1         | 8,4           | 29                            | 0              |
|                    | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 35         | 1,9               | 1           | 21            | 81                            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>675</b> | <b>28,5</b>       | <b>22,8</b> | <b>103,3</b>  | <b>705</b>                    | <b>11,6</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2008               | 126           | КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ   | 150        | 2,7               | 4,2         | 7,2           | 79                            | 28,2           |
|                    | 049           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180        |                   |             | 9,1           | 40                            | 2,3            |
|                    | ТК№035        | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)   | 180/6      | 0,3               |             | 5,5           | 23                            | 0              |
|                    | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 27         | 1,7               | 0,2         | 14            | 48                            | 0              |
| 2008               | 467           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 50         | 4                 | 3,6         | 28            | 163                           | 0,1            |
|                    | ТК№020        | БАНАН СВЕЖИЙ  | 138        | 1,2               | 0,6         | 25,2          | 115                           | 12             |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>545</b> | <b>9,6</b>        | <b>8,6</b>  | <b>83,5</b>   | <b>445</b>                    | <b>42,6</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>50,6</b>       | <b>60,1</b> | <b>247,7</b>  | <b>1689</b>                   | <b>59,8</b>    |