

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
11 июля 2024 г.

Дети сад

Сбор-н ик рецеп-т ур	№ 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	3,5	8,9	30,3	214	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,5	2,4	10,2	81	0,5
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,3		10,3	42	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,2	1,2	24	92	0
Итого			441	10,4	14,5	60,9	411	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	176		0,2	18,2	83	3,6
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,1	0,1	9,6	41	1,3
Итого			176		0,2	18,2	83	3,6
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,6	5,1	5,4	71	2,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/12/8	4,6	5,4	5,9	94	8,2
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	1,5	4,6	6	71	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	7,4	17,8	156	21
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,1	20,5	66	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2	0,3	16,8	57	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,9	1	21	81	0
Итого			718	14,5	23,9	93,4	596	32,4
Полдник								
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,8	52	0,1
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,3	12,6	32,5	378	0,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	202	3,3	5,1	9,7	123	1,1
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	74	ЗЕФИР	35	0,3		27,1	111	0
Итого			562	22,2	20,4	85,9	711	11,5
Всего				47,1	59	258,4	1801	48,5