

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
16 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,3	15,1	117	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,6	2,9	39	2,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	10,7	19,6	2,3	229	0,2
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	180	2,5	8,8	30,5	209	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	10	74	0,4
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,3		5,5	23	0
Итого			405	17,2	29,9	30,3	459	2,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	184			22	88	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергии)	180	0,1	0,1	8,2	35	1,4
Итого			184			22	88	0
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,9	6,1	99	4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ , ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	5,5	7,6	5,9	118	7,1
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	0,5	4,7	9,1	84	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	2	27,4	144	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					0
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	180	0,1	0,1	8,7	37	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,6	1,1	18	92	0
Итого			707	15,4	23,5	77,1	588	11,1
Полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,3	1,9	10,3	75	8
2012	401	РЯЖЕНКА 2,5%	181					0
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10,1	8,4	28,3	231	0,2
Итого			544	14,5	10,9	59	404	18,2
Всего				47,1	64,3	188,4	1539	32,2