

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
22 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	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	6,4	6,4	30,7	206	0,5
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	10,3	77	0,5
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	1,2	24	92	0
Итого			450	16,6	14,6	65,3	436	1
II Завтрак								
2008	442	СОК	170		0,2	18,2	83	3,6
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,1	0,1	13,1	55	1,4
Итого			170		0,2	18,2	83	3,6
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60		0,1	1	8	3
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	3,6	4,2	7,2	84	5,5
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	3	4,5	2,2	62	0
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	85	14,5	14,9	13,5	246	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,6	5,6	25,1	166	12
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	17,2	71	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14	48	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,6	0,9	18	69	0
Итого			720	13,9	15,6	84,7	508	20,5
Полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	1,4	0,8	7	40	0,1
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	135	2,3	1,6	18,6	106	6,4
2008	435	КЕФИР 2,5%	189	3,5	5,4	7,4	98	18,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14	48	0
2008	453	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	60	4	5,9	39,4	225	3,5
Итого			479	12,9	13,9	86,4	517	28,5
Всего				43,4	44,3	254,6	1544	53,6