

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

_____/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	48	1,39	2,43	2,93	39,03	2,08
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,54	2,79	257,70	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			408	20,99	27,49	34,38	449,41	4,62
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,33	44,74	9,52
Итого			95	0,38	0,38	9,33	44,74	9,52
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,81	6,20	2,38
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,27	3,88	5,66	65,18	8,53
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	71/70	21,04	21,18	4,02	290,38	0,48
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			750	32,16	31,57	65,76	705,26	11,59
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,91	13,80	14,37	248,79	20,25
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	42,86	2,17
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			520	21,66	16,96	47,20	438,45	22,72
Всего				75,19	76,40	156,67	1 637,86	48,45

Ответственный _____ Ахрамеева В.П.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

_____/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	29	0,86	1,46	1,81	23,85	3,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	16,65	2,22	208,29	0,18
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			359	17,44	22,63	32,69	384,82	5,68
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	178	0,71	0,71	17,48	83,84	17,84
Итого			178	0,71	0,71	17,48	83,84	17,84
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,30	0,04	0,65	4,95	1,90
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,09	6,32	5,31	96,89	8,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	51/50	15,08	15,38	3,04	210,49	0,33
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,09	0,03	7,59	29,64	0,13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			589	26,36	26,67	49,79	546,97	10,36
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	171	13,57	13,40	12,48	228,03	17,27
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	8,89	37,92	1,78
09.01.2022	2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,46	0,67	10,24	52,27	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			456	18,93	16,70	42,52	405,73	19,75
Всего				63,44	66,71	142,48	1 421,36	53,63

Ответственный _____ Ахрамеева В.П.