

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №65
Ахметова В.В./

МЕНЮ

29 мая 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,3	65	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			428	10,7	12,6	50,8	363	1,6
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,5	0,6	14,7	71	15
Итого			150	0,5	0,6	14,7	71	15
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	56	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,4	5,1	7,7	96	3,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	85	6,4	6,7	3,5	131	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	5,1	19,5	136	9
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	8,4	35	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			736	17,5	17,8	60,9	508	14,5
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	18,4	17	30,8	188	1,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,4	2,3	29,5	145	0
Итого			439	33	21,5	74,4	384	4,3
Всего				61,7	52,5	200,8	1326	35,4

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №65
Ахметова В.В./

МЕНЮ

29 мая 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,3	65	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	6,2	26,3	189	0,4
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			378	8,5	10,5	42,1	290	1,5
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,5	0,6	14,7	71	15
Итого			150	0,5	0,6	14,7	71	15
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,3		0,7	5	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,6	5,5	7,8	101	3,3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	65	4,9	5,1	2,7	97	0,3
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	4,1	15,4	110	7,2
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	7,2	31	0,8
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			580	14,3	15,4	47,9	414	12,4
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	6	9	16,3	193	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1	0,1	6,4	31	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,6	4,5	30,7	151	0
Итого			359	12,6	13,6	59,3	399	1,1
Всего				35,9	40,1	164	1174	30