

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №65

Ахметова В.В./



МЕНЮ
30 мая 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	7,3	10,6	73	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
Итого			365	10,6	15,2	45,1	304	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	145			17,5	70	0
Итого			145			17,5	70	0
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,3	3,6	13,2	103	5,2
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	18,1	19,8	20,5	252	17,3
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77	59,8
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			571	24,4	24,3	67,6	512	86,3
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	10,8	5,8	1,7	106	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,9	17,9	126	8,7
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,2	8,7	37	1,6
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,1	4,9	25,6	174	0,1
Итого			405	16,5	15,9	60,3	474	11,1
Всего				51,5	55,4	190,5	1360	99,5

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №65

Ахметова В.В./

МЕНЮ

30 мая 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,5	7,1	10,3	71	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			415	11,8	18	51,8	353	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	184	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			184	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	65	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,1	3,7	18,9	130	7,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	225	21,9	23,8	24,9	402	21,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			716	29,6	28,5	84,4	720	105,7
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	85	15	9	2,4	156	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	21,2	143	10,3
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,2	10,4	45	1,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,5	0,9	27,2	136	0,1
Итого			480	23,7	15,3	67,6	511	13,3
Всего				66,1	62	221,6	1662	124,3