

Утверждаю

Заведующий

0561034-ГБДОУ д/с № 14 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

/Остроух Г.Ф./

МЕНЮ

25 июля 2024 г.

Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,30	3,10	24,20	111,10	6,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	6,90	28,70	198,40	0,43
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,40	6,90	28,70	198,40	0,43
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,10	4,60	19,10	153,60	0,99
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
Итого			400	8,80	14,60	72,00	463,20	7,42
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5%	180	3,40	5,20	7,20	95,40	18,00
2008	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	160	0,48	0,48	11,13	53,08	0,00
Итого			180	3,40	5,20	7,20	95,40	18,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,00	4,70	4,90	63,90	2,28
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	3,10	2,00	21,90	109,80	3,15
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (аллергики)	180/10	3,10	2,00	21,90	109,80	3,15
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	10,30	0,50	0,40	61,10	0,52
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	1,70	10,00	12,10	136,60	9,64
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	160	1,70	10,00	12,10	136,60	9,64
УСП	ТК№063	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,60	0,10	28,30	99,70	0,25
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,90	1,00	21,00	80,50	0,00
Итого			720	19,20	18,50	102,60	599,00	15,85
Полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,20	13,40	2,40	208,70	0,00
2008	257	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (аллергики)	70	13,20	13,40	2,40	208,70	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,20	0,10	12,20	52,00	17,68
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,10	8,40	28,50	0,00
УСП	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,40	47,20	2,01
УСП	ТК№016	ВАФЛИ	20	0,40	0,70	15,50	70,80	0,00
Итого			535	18,10	17,10	68,50	506,50	28,89
Всего				49,50	55,40	250,20	1 664,16	70,15