

Согласовано



Заведующий  
ГБДОУ №75  
/Сергеева О.О./

# МЕНЮ

10 января 2023 г.

Ясли 12 часов

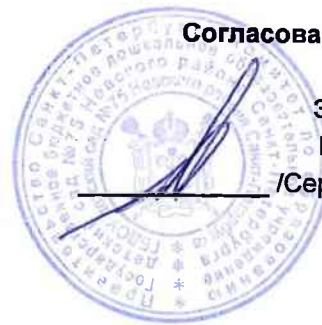
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,1	2,6	9,5	75	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,2	5,6	18,7	142	0,4
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>	<b>41,8</b>	<b>294</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	153					0
<b>Итого</b>			<b>153</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,3		1	6	1,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96	6,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	40	9	3,9	3,6	87	6,58
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	135	2,4	5,9	11,4	111	11,1
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД. ИЛИ ЯГОД. ЭКСТРАКТАХ	150			15	57	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ.МИКРОНУТ.	23	1,7	0,2	10,6	51	0
		БАТОН ОБОГАЩ.МИКРОНУТ.	18	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>563</b>	<b>19,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63,8</b>	<b>460</b>	<b>25,68</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	11,5	5,9	10,5	143	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	145	4,5	4,8	7	90	0,4
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	93	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	7	30,1	199	0
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>20,7</b>	<b>17,9</b>	<b>55,1</b>	<b>470</b>	<b>15,73</b>
<b>Всего</b>				<b>50,6</b>	<b>41,8</b>	<b>160,7</b>	<b>1224</b>	<b>43,51</b>

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.



Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ №75  
/Сергеева О.О./

# МЕНЮ

10 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,1	2,6	9,5	75	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,3</b>	<b>13,4</b>	<b>50,1</b>	<b>355</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	183					0
<b>Итого</b>			<b>183</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	65	14,4	6,3	5,8	139	10,39
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	135	2,4	6,2	11,2	115	11,3
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			18	68	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТ.	27	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГ.МИКРОНУТ.	23	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>682</b>	<b>27,1</b>	<b>17,9</b>	<b>77,9</b>	<b>616</b>	<b>30,29</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,2	7,2	12,9	177	0,16
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,5	39	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	6	6,4	9,4	120	0,5
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	93	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	8,6	35,9	238	0
<b>Итого</b>			<b>478</b>	<b>26,3</b>	<b>24,7</b>	<b>72,2</b>	<b>612</b>	<b>15,96</b>
<b>Всего</b>				<b>65,7</b>	<b>56</b>	<b>200,2</b>	<b>1583</b>	<b>47,25</b>

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.