



7денк

ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В./М/

# МЕНЮ

17 декабря 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,47	16,86	2,33	112,86	0,21
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>20,78</b>	<b>26,33</b>	<b>27,56</b>	<b>315,95</b>	<b>2,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	151	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,33	2,38	9,42	104,03	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	115	1,85	4,22	11,74	91,67	4,94
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>562</b>	<b>20,02</b>	<b>10,66</b>	<b>47,21</b>	<b>491,00</b>	<b>10,44</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,08	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,61	1,50	7,48	54,75	6,09
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,14	24,97	156,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>16,07</b>	<b>14,62</b>	<b>58,85</b>	<b>495,20</b>	<b>6,19</b>
<b>Всего</b>				<b>57,47</b>	<b>52,11</b>	<b>149,12</b>	<b>1 372,65</b>	<b>22,31</b>

Лавриненко В.А.



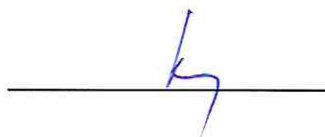
ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В,М/

# МЕНЮ

17 декабря 2024 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>24,15</b>	<b>31,25</b>	<b>28,73</b>	<b>361,28</b>	<b>2,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,50
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	155	2,45	5,71	15,91	124,24	6,73
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>25,46</b>	<b>13,96</b>	<b>65,25</b>	<b>669,74</b>	<b>13,13</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,38	12,47	10,10	102,96	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,47	1,95	11,96	82,04	8,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,49	7,24	29,38	134,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>21,13</b>	<b>21,90</b>	<b>70,24</b>	<b>404,74</b>	<b>8,52</b>
<b>Всего</b>				<b>71,34</b>	<b>67,61</b>	<b>179,72</b>	<b>1 506,26</b>	<b>27,64</b>


 Лавриненко В.А.