

Утверждаю



Бденъ
ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

17 января 2025 г.

Если 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			360	9,22	11,27	42,20	274,69	2,30
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,66	2,53	1,32	40,15	0,11
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,43	1,82	9,49	68,07	5,25
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,75	4,08	15,40	116,29	0,20
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,48	1,50	7,33	53,57	4,78
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	4,09	16,37	0,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	28	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			568	14,95	10,13	48,26	346,08	10,34
Полдник								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	191,98	0,10
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00	5,10
Итого			404	8,17	12,93	62,70	397,98	11,10
Всего				32,94	34,83	168,66	1 089,25	26,74

 Лавриненко В.А.

Утверждаю



5денё
ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В,М/

МЕНЮ

17 января 2025 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	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			420	11,70	16,70	50,10	378,00	1,30
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			163	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,87	3,16	1,64	49,70	2,07
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,70	4,78	12,61	116,71	6,40
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,20	5,35	20,30	166,65	0,40
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,31	1,91	11,21	77,70	6,71
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	5,01	20,02	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	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
Итого			738	22,66	16,15	74,27	547,78	15,58
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,47	8,91	35,94	198,99	5,54
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			475	9,49	17,41	75,26	488,99	11,74
Всего				44,45	50,76	215,13	1 485,27	31,62

 Лавриненко В.А.