

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 23 Курортного района Санкт-Петербурга
Заведующий
Т.В. /



МЕНЮ

24 января 2024 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8.1	15.2	3.3	202	0,00
2017	131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	15	0.5	0.0	0.9	5	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.8	1.5	10.4	65	0,00
Итого			365	13.5	17.8	47.8	428	0,00
II Завтрак								
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
Итого			150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
Обед								
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	4	0,00
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	1.7	2.8	4.9	57	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	60	5.1	12.2	7.5	112	0,00
2017	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	3.0	4.9	23.1	139	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.1	0.0	8.1	33	0,00
Итого			540	11.5	20.1	53.6	389	0,00
Полдник								
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	6.6	3.2	3.0	69	0,00
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	2.0	4.1	11.9	101	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0.1	0.0	5.9	24	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2.4	1.6	20.7	104	0,00
Итого			420	13.9	9.6	61.4	396	0,00
Всего				43.3	51.3	168.8	1 293	0,00

Гаджиева Ф.Л.

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 23 Курортного района Санкт-Петербурга
Заведующий
Головина Т.В./



МЕНЮ

24 января 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10.0	19.2	4.0	249	0,00
2017	131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	35	1.0	0.1	2.1	13	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.1	1.7	11.8	74	0,00
Итого			435	16.2	22.1	51.1	492	0,00
II Завтрак								
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
Итого			150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
Обед								
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	55	0.4	0.1	0.9	6	0,00
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3.6	4.5	6.4	90	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	80	7.0	16.3	10.0	150	0,00
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.0	3.6	27.8	166	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	13.9	66	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.1	0.0	10.1	41	0,00
Итого			695	18.6	25.3	79.7	573	0,00
Полдник								
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8.0	3.7	3.5	81	0,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.2	17.7	136	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	8.8	35	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.0	2.0	25.9	130	0,00
Итого			505	17.1	10.7	75.8	480	0,00
Всего				56.3	61.9	212.6	1 625	0,00

Гаджиева Ф.Л.