

Утверждаю



МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,36	15,36	2,77	187,02	0,26
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,79	4,00	13,07	108,81	0,78
Итого			410	17,95	31,18	34,34	489,73	3,24
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,49	2,43	2,66	34,81	0,81
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	11,76	16,06	14,76	250,63	0,48
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,41	5,59	15,46	121,69	6,54
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,56	0,13	21,86	91,76	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	24,59	29,72	84,36	791,08	12,23
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,47	2,02	11,00	79,19	10,88
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,22	0,09	21,79	85,03	0,38
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	16,24	14,36	93,48	566,20	11,56
Всего				59,38	75,76	227,68	1 917,51	30,03

Повар Сей Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю

заведующий
ГБДОУ №20-Московского района СПб
Быстрова О.Г./

МЕНЮ

21 марта 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,12	7,22	31,31	211,50	0,62
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,14	0,00	12,88	52,07	0,03
Итого			426	7,16	10,02	65,29	354,27	3,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Итого			180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,55	12,73	8,87	192,43	0,13
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,03	0,02	15,32	61,65	0,14
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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			715	24,66	27,50	84,19	659,68	7,47
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,30	9,94	17,10	203,07	8,64
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,26	0,08	27,03	114,86	0,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,75	4,03	33,49	189,34	0,18
Итого			450	19,65	14,29	91,34	574,07	10,82
Всего				52,73	52,17	261,34	1 679,82	34,66

Повар _____

Сердюченко СВ, Ильина О.А.