

утверждаю

ГБОУ ЦРР-ДЕТСКИЙ САД № 48 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
СПБ

/Фарзалиева С.В./



МЕНЮ
21 мая 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сбор-ник реце-птур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 0,00 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень)) | 40 | 1,20 | 2,10 | 2,40 | 32,40 | 1,86 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое) | 100 | 10,30 | 13,92 | 1,92 | 93,20 | 0,17 |
| | ТК№0 29 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | 0,60 |
| Итого | | | 350 | 18,54 | 23,32 | 26,92 | 294,60 | 2,63 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК№0 05 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности) | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Итого | | | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое) | 40 | 0,34 | 0,04 | 3,15 | 33,00 | 1,10 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель поздний, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности) | 150/10/5 | 4,10 | 3,40 | 3,00 | 107,00 | 4,00 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная) | 60 | 11,11 | 2,34 | 9,24 | 101,97 | 0,40 |
| 2012 | 324 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 110 | 1,80 | 4,10 | 11,40 | 89,00 | 4,80 |
| | ТК№0 33 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 150 | 0,30 | 0,00 | 5,80 | 85,00 | 0,00 |
| | ТК№0 03 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | ТК№0 04 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 555 | 19,75 | 10,50 | 46,69 | 486,27 | 10,30 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 63,00 | 0,00 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 120 | 2,00 | 1,60 | 7,80 | 53,50 | 4,20 |
| | ТК№0 03 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК№0 08 | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье витаминизированное) | 30 | 4,20 | 5,40 | 22,40 | 152,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье) | 150/10 | 0,08 | 0,04 | 6,83 | 28,00 | 0,10 |
| | ТК№0 02 | ГРУША СВЕЖАЯ (груша) | 100 | 0,40 | 0,33 | 10,33 | 47,00 | 2,00 |
| Итого | | | 475 | 13,28 | 12,07 | 58,26 | 394,50 | 6,30 |
| Всего | | | | 55,07 | 49,02 | 137,50 | 1 246,00 | 19,61 |

Повар Дякина Г.Н. Дякина Г.Н.