

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

/Васильева Е.А./

## МЕНЮ

## Сад 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	5,3	5,4	10,6	114	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
	TK№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,6</b>	<b>16,3</b>	<b>52,1</b>	<b>396</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный)	178			19,9	80	0
<b>Итого</b>			<b>178</b>			<b>19,9</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	TK№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	51	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, грудки кур замороженные, петрушка (зелень))	200/10/1	2,3	2,2	21,6	102	6,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	195	18,7	20,4	21,3	344	18,14
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,2	22	93	72
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	21	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>24,6</b>	<b>23,6</b>	<b>83,5</b>	<b>634</b>	<b>101,64</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,4	4,6	2,1	92	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,6	25,7	134	9
	TK№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,3	0,9	26,2	131	0,1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>18,5</b>	<b>10,3</b>	<b>82,1</b>	<b>476</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>				<b>56,7</b>	<b>50,2</b>	<b>237,6</b>	<b>1586</b>	<b>114,14</b>

медсестра

Глобина А.П.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 75 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Васильева Елена Алексеевна  
 06.10.2022 10:11 (MSK), Сертификат 7393B01F77DE822DCD7F975E63268855057E318C