



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
Васильева Е.А./

МЕНЮ

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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,11	7,41	34,90	235,28	0,51
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	11,27	76,45	0,47
Итого			415	11,28	11,69	61,97	379,73	2,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный)	180	0,00	0,00	20,16	81,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	20,16	81,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная)	200/10	5,03	4,14	22,94	144,95	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,25	4,07	6,25	106,79	0,24
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	130	2,67	2,81	13,22	84,56	8,51
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	23,05	12,09	89,91	565,70	14,92
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,95	3,34	26,42	127,90	9,15
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			565	29,29	27,77	80,03	596,30	12,45
Всего				63,62	51,55	252,07	1 622,73	30,15

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №75 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Васильева Елена Лобина А.П.
ЗАВЕДУЮЩИЙ

09.04.24 15:11
(MSK)

Сертификат F9843A5E1168571348E66062CB7A5E36