

Утверждаю

0561031-ГБДОУ д/с № 6 Кронштадтского района Санкт-Петербурга
Заведующий
Кияниченко Елена Евгеньевна



МЕНЮ 30 сентября 2022 г.

Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,8	4,4	12,8	111	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,3	3,1	15,8	110	0,6
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА "ДРУЖБА" (аллергики)	150	0,8	0,2	7,8	36	0
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	8,6	61	0,4
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,2		5,3	22	0
Итого			340	11,3	9,4	37,2	282	1,1
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	153	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			153	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40		2,1		19	0
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергики)	40		3,3	3,3	43	0
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	155/15	1,7	1,8	11,3	68	5,8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	3,4	0,7	27,3	129	13,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,9	1,3	16	0
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			5,4	22	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	1,6	0,2	10,6	52	0
Итого			591	7	5,7	55,9	306	19,7
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	28	0,2		0,5	4	1,4
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	130	6,4	3,8	26,3	166	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,4	22	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1	0,1	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	6,7	2,6	23,2	144	0
Итого			391	14,3	6,5	61,8	367	1,5
Всего				33,2	22,2	169,7	1021	28,3

Утверждаю

0561031-ГБДОУ д/с № 6 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Заведующий

/Кияниченко Елена Евгеньевна/

МЕНЮ

30 сентября 2022 г.

Дети сад



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	5,2	4,4	16	125	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	5,8	4,2	21,2	146	0,8
2008	190	КАША "ДРУЖБА" БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	200/10	1,1	0,3	23	98	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	11,4	79	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		6,3	26	0
Итого			435	13,8	11	48,6	350	1,4
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	153	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			153	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55		2,9		26	0
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергики)	50		3,3	3,3	43	0
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	205/20	1,9	2,1	12,8	78	6,7
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	3,6	3,1	26,4	148	13,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	1,1	2,2	3,3	41	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			6,9	27	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,5	1	16	83	0
Итого			812	10,8	11,5	76	454	20,1
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	28	0,2		0,5	4	1,4
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	165	8,4	5,6	32,9	216	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7/7			6,8	27	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		6,3	26	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9	3,3	33,8	202	0
Итого			462	17,6	8,9	74	449	1,5
Всего				42,8	32	213,4	1319	29