

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,08	3,90	6,65	58,90	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			378	8,24	10,10	41,47	284,20	1,50
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			130	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	3,30
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	4,46	4,65	2,42	88,67	0,29
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2,23	3,76	14,98	103,10	6,91
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			554	12,99	15,03	60,30	453,77	12,10
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	5,66	8,53	15,40	182,00	1,04
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,52	3,61	22,74	150,19	0,07
Итого			360	13,18	12,26	51,54	391,19	1,91
Всего				35,01	37,99	168,11	1 195,46	21,51

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ**Ясли 12 часов**

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	30	4,01	3,18	10,16	86,03	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	11,01	11,08	44,66	317,03	2,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,75	0,08	2,36	13,51	4,50
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	110	10,85	11,90	12,32	151,20	10,36
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,16	0,07	6,96	29,67	25,39
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			488	17,06	16,67	40,74	357,08	44,85
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	45	7,47	4,80	0,18	72,90	0,63
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,02	4,65	24,34	165,64	0,10
Итого			369	12,97	13,37	64,72	451,54	9,47
Всего				41,04	41,12	150,12	1 125,65	56,50

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,21	0,46	14,92	67,59	3,85
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	20	0,71	1,27	1,43	19,25	1,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,21	13,86	1,91	98,77	0,17
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			330	14,93	17,99	30,96	269,61	5,63
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	118	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			118	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,81	0,00	1,22	8,11	37,69
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/6	3,37	4,71	5,20	79,22	5,19
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/50	12,53	12,70	2,91	111,22	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			582	23,59	22,35	49,36	431,55	43,48
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	10,96	11,20	11,33	193,04	14,16
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	5,96	24,24	151,77	0,00
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			460	18,50	19,79	60,57	486,31	16,36
Всего				57,62	60,63	156,39	1 257,97	68,47

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,98	3,77	6,44	57,04	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,46	2,91	14,20	97,37	0,55
Итого			350	11,44	13,98	38,94	312,41	0,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	0,54	5,54	4,36	69,72	1,09
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,57	3,91	7,50	81,29	3,75
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	55	7,29	3,84	14,49	109,38	0,19
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,84	1,47	7,19	49,28	3,87
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			567	15,97	15,46	58,87	428,60	9,70
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	13,98	7,19	12,72	174,59	0,16
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	127	3,74	2,55	6,21	63,07	0,68
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	89	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			317	18,52	9,94	26,43	275,66	16,04
Всего				45,93	39,38	124,24	1 016,67	26,69

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

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	25	3,19	2,33	10,31	75,51	0,05
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
	TKN№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			355	8,99	6,63	42,41	280,51	2,35
II Завтрак								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	121	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			121	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,23	1,16	35,41	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	6,11	8,73	9,70	217,19	11,54
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,76	1,14	14,16	0,00
	TKN№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	TKN№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			544	12,31	13,72	37,83	470,79	16,84
Полдник								
	TKN№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,89	0,09	2,82	16,09	5,36
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	3,56	5,68	19,60	162,89	0,08
	TKN№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	4,40	2,31	17,47	108,81	0,02
Итого			360	9,92	8,21	53,39	347,79	6,36
Всего				31,82	29,06	149,13	1 169,59	28,55

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	25	1,20	1,81	13,59	58,48	1,55
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			360	7,42	8,91	39,99	284,48	2,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,80	0,00	1,20	8,00	37,20
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/9	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	55	5,95	11,24	5,48	112,40	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,50	0,09	6,89	61,30	6,98
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	145	0,10	0,10	18,33	85,13	0,87
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			534	13,15	15,45	61,00	462,23	48,04
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	7,73	5,83	7,76	177,44	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,09	3,53	14,04	96,66	6,48
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			345	11,92	9,98	42,90	372,40	7,28
Всего				32,49	34,34	143,89	1 119,11	57,77

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,02	3,16	10,52	87,31	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	11,42	10,56	42,82	306,41	2,17
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,92	0,00	1,39	9,25	43,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	6,40
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,09	4,85	4,45	106,90	8,12
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,35	6,76	13,13	122,51	3,72
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			643	22,06	15,71	60,17	472,16	61,24
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13,36	6,87	12,13	166,47	0,15
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,28	0,00
Итого			366	22,16	15,97	50,93	428,95	16,15
Всего				55,64	42,24	153,92	1 207,52	79,56

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ**Ясли 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,02	2,30	31,10	1,79
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	9,79	13,22	1,82	88,54	0,16
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
Итого			345	17,94	22,51	26,56	287,57	2,54
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	136	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			136	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,33	0,04	3,09	32,34	1,08
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,11	2,34	9,24	101,97	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	105	1,71	3,90	10,83	84,55	4,56
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			550	19,65	10,30	46,06	481,16	10,04
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	38	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,96	1,57	7,64	52,43	4,12
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			472	11,44	8,81	29,87	250,93	4,52
Всего				49,63	42,12	117,99	1 090,16	20,10

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 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	30	1,30	1,95	14,69	63,24	1,67
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	9,10	11,65	45,69	275,24	2,57
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	74	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			74	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,56	5,76	6,94	95,59	3,26
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	40	7,04	0,26	0,00	88,96	0,26
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,27	0,90	1,08	13,32	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,55	3,92	16,76	114,66	8,04
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			569	16,19	11,48	48,78	427,03	13,26
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	11,58	10,31	10,41	183,14	12,66
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	45	2,04	5,33	21,51	119,10	4,53
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			449	17,52	18,36	60,92	463,24	18,09
Всего				44,31	41,99	176,39	1 261,51	37,92

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,01	3,81	6,51	57,66	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
Итого			371	6,81	9,91	35,81	245,36	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,52	1,98	2,75	31,39	0,09
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,92	4,46	1,60	81,89	0,35
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	3,17	2,67	15,34	96,41	0,00
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			560	19,81	15,51	65,99	471,59	5,04
Полдник								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,78	0,00	1,16	7,76	36,11
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	12,09	11,40	11,65	124,32	5,96
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	45	3,41	6,37	22,26	147,21	0,00
Итого			349	17,58	17,89	62,27	395,29	42,07
Всего				44,20	43,31	164,07	1 112,24	48,47