



# МЕНЮ

## 1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,5</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5	7,7	11	179	3,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	5,7	6	3,1	118	0,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	4,8	19,5	134	9
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>17,4</b>	<b>19,4</b>	<b>79</b>	<b>638</b>	<b>14,48</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,6	18,1	32,8	200	1,37
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	10,2	3,2	41	202	0
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>37</b>	<b>23,5</b>	<b>87,9</b>	<b>453</b>	<b>4,37</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>55,9</b>	<b>232,2</b>	<b>1517</b>	<b>26,45</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В





Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №68 Мебельная  
Любимцева И.В.

## МЕНЮ 3 ДЕНЬ(СРЕДА)

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,53	2,75	3,06	41,31	2,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	16,02	21,84	3,02	154,96	0,21
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>21,75</b>	<b>29,09</b>	<b>34,58</b>	<b>348,27</b>	<b>4,75</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,26	7,07	5,05
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,40	3,77	6,24	67,41	8,81
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	0,90	4,10	5,24	61,78	0,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	4,34	33,47	202,19	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	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
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>12,32</b>	<b>12,88</b>	<b>68,51</b>	<b>442,35</b>	<b>14,99</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,30	11,91	12,12	213,66	18,83
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	6,23	27,97	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>20,03</b>	<b>15,12</b>	<b>41,15</b>	<b>388,43</b>	<b>21,43</b>
<b>Всего</b>				<b>54,70</b>	<b>57,59</b>	<b>159,74</b>	<b>1 249,55</b>	<b>44,17</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В



## МЕНЮ 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13</b>	<b>15,3</b>	<b>49,6</b>	<b>372</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	1,44
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6	96	3,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,4	4	8,2	76	5,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	7,8	4,1	15,6	128	0,31
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2,5	2	9,8	67	5,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1		6	24	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>16,2</b>	<b>18,7</b>	<b>69,1</b>	<b>508</b>	<b>15,51</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23	11,8	20,9	283	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	4,1	10	101	1,12
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	26	111	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>32,2</b>	<b>19,1</b>	<b>64,4</b>	<b>533</b>	<b>16,52</b>
<b>Всего</b>				<b>62,4</b>	<b>53,3</b>	<b>200,9</b>	<b>1491</b>	<b>34,57</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В.



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №68 Мебельная  
Любимцева И.В



## МЕНЮ 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

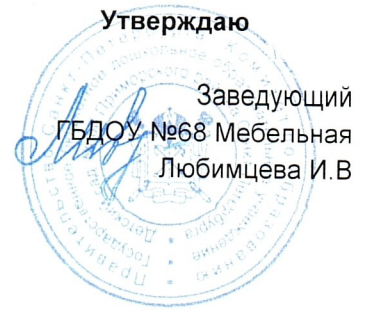
Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энер- ге- тичес- кая	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>50,1</b>	<b>378</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,5	2,4	12,5	92	6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12	13,3	269	11,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>18,7</b>	<b>20,3</b>	<b>60,8</b>	<b>663</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,3	48	228	0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>8,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,3</b>	<b>518</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>39,4</b>	<b>57,3</b>	<b>213,7</b>	<b>1630</b>	<b>30,6</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В

Утверждаю



Заведующий

ГБОУ №68 Мебельная

Любимцева И.В.

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>63,5</b>	<b>378</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,1	7,9	161	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22	102	1,07
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>18</b>	<b>21,8</b>	<b>83,2</b>	<b>609</b>	<b>14,87</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	1,8	4,4	10,5	89	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	2,6	20,2	102	9,48
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	6,1	11,4	39,7	165	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>20,9</b>	<b>23,1</b>	<b>89</b>	<b>618</b>	<b>12,78</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>57,9</b>	<b>253,5</b>	<b>1683</b>	<b>34,75</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №68 Мебельная  
Любимцева И.В.

# МЕНЮ

## 7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>359</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	165	4,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>25,4</b>	<b>14</b>	<b>64,9</b>	<b>667</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2	9,8	88	5,9
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>15,5</b>	<b>14,2</b>	<b>76,6</b>	<b>514</b>	<b>6,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>59,7</b>	<b>185,5</b>	<b>1611</b>	<b>25,4</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В



## МЕНЮ 8 ДЕНЬ (СРЕДА)

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическа я ценност	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>17,7</b>	<b>50,6</b>	<b>349</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	2,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	19	8,3	7,6	183	13,67
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	110	2,4	6,9	13,4	125	9,2
	ТК№046	КИСЕЛЬ ВАРЕНЬЯ	180			18	68	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>31,7</b>	<b>20,6</b>	<b>81,9</b>	<b>670</b>	<b>31,47</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,7	9	16,1	221	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,5	39	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	4	9,9	100	1,11
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,1	28,8	132	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>29,9</b>	<b>22,6</b>	<b>68,8</b>	<b>530</b>	<b>16,61</b>
<b>Всего</b>				<b>75,2</b>	<b>61,1</b>	<b>219,1</b>	<b>1627</b>	<b>51,98</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В.





# МЕНЮ

## 9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>16,2</b>	<b>44,1</b>	<b>357</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,4	4	8,2	76	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	11,4	0,4		128	0,47
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>20</b>	<b>11,2</b>	<b>61</b>	<b>512</b>	<b>18,27</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	3	8,9	13,9	149	21,9
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>10,4</b>	<b>20,6</b>	<b>82,8</b>	<b>526</b>	<b>28,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>48,5</b>	<b>208,9</b>	<b>1491</b>	<b>51,79</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ №68 Мебельная  
Любимцева И.В

# МЕНЮ 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7</b>	<b>9,6</b>	<b>57,4</b>	<b>357</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,4	4	9,3	135	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>24,6</b>	<b>18,9</b>	<b>91</b>	<b>629</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	169	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24</b>	<b>23,8</b>	<b>80,4</b>	<b>554</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего</b>				<b>56,6</b>	<b>52,5</b>	<b>246,6</b>	<b>1618</b>	<b>26,1</b>

Педиатр \_\_\_\_\_

Истомина Г.В

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 68 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Любимцева Ирина Владимировна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

04.09.24 14:14 (MSK)

Сертификат E516AF45F64E5F7C6832DC0FF5F7D7FF