

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

Васильева М.И./



# МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.7	6.1	22.3	159	0,40
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.5	10.3	89	0,07
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52	0,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.6	1.9	13.0	80	0,42
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11.6</b>	<b>12.1</b>	<b>55.9</b>	<b>380</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	470	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4.2	3.8	6.9	85	1,35
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>6.9</b>	<b>85</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>								
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.4	9	9,07
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4.4	4.1	12.7	106	0,55
2016	164	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	12.9	7.0	24.9	225	19,18
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.3	0.9	1.4	18	0,01
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41	0,00
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.1	16.8	71	0,24
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>20.1</b>	<b>12.4</b>	<b>65.7</b>	<b>470</b>	<b>29,05</b>
<b>Полдник</b>								
2021	322	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	135	10.0	11.4	13.3	196	5,38
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	65	3,00
2008	451/455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	40	2.6	2.8	16.2	100	1,91
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0.9	0.2	7.7	41	57,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>15.6</b>	<b>14.8</b>	<b>60.9</b>	<b>443</b>	<b>67,29</b>
<b>Всего</b>				<b>51.5</b>	<b>43.1</b>	<b>189.4</b>	<b>1 378</b>	<b>98,58</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Кировского района Санкт-Петербурга

Васильева М.И./



# МЕНЮ

10 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			130	8.1	15.2	3.3	202	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	15	0.5	0.0	0.9	5	0,00
2017	131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	160	1.8	1.5	10.4	65	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	365	13.5	17.8	47.8	428	0,00
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
			150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
			40	0.3	0.0	0.7	4	0,00
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	150	1.7	2.8	4.9	57	0,00
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	60	5.1	12.2	7.5	112	0,00
2017	260	ГУЛЯШ	120	3.0	4.9	23.1	139	0,00
2017	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0.1	0.0	8.1	33	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	540	11.5	20.1	53.6	389	0,00
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
			60	6.6	3.2	3.0	69	0,00
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	2.0	4.1	11.9	101	0,00
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	150/10	0.1	0.0	5.9	24	0,00
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	40	2.4	1.6	20.7	104	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	420	13.9	9.6	61.4	396	0,00
<b>Итого</b>				43.3	51.3	168.8	1 293	0,00
<b>Всего</b>								

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

Заведующий

Васильева М.И./



# МЕНЮ

11 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.1	5.2	19.1	147	0,00
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.6	91	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0.1	0.0	5.0	20	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>7.2</b>	<b>10.4</b>	<b>45.3</b>	<b>312</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>24.8</b>	<b>102</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	0.8	5	0,00
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	1.9	2.9	8.8	75	0,00
2016	285	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6.0	3.4	5.3	82	0,00
2008	129/366	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2.3	2.0	8.9	65	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.0	13.1	53	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>12.3</b>	<b>8.5</b>	<b>46.2</b>	<b>324</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	9.8	14.4	32.4	294	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2016	402	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3.1	2.1	17.9	104	0,00
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.4	0.3	9.8	45	0,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.4	2.6	14.6	88	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>16.2</b>	<b>19.9</b>	<b>85.3</b>	<b>585</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>36.2</b>	<b>38.8</b>	<b>201.6</b>	<b>1 323</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга



Заведующий

Васильева М.И./

# МЕНЮ

12 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАЙННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.0	4.7	21.5	136	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.1	5.0	10.7	108	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.6	2.2	13.0	85	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>12.2</b>	<b>12.4</b>	<b>55.8</b>	<b>383</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	420	РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.3</b>	<b>81</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.0	0.1	1.5	9	0,00
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.8	3.9	6.6	65	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6.0	9.0	6.8	95	0,00
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	120	2.4	4.9	22.7	147	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.7	0.1	11.5	49	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>12.2</b>	<b>18.2</b>	<b>58.4</b>	<b>409</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0.0	0.0	0.8	4	0,00
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	7.4	10.2	16.5	173	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.7	1.4	9.9	62	0,00
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	2.7	3.0	17.6	87	0,00
ТТК	1	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0.8	0.2	7.1	36	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>13.9</b>	<b>15.0</b>	<b>61.2</b>	<b>406</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>42.7</b>	<b>49.4</b>	<b>181.7</b>	<b>1 279</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

ГБДОУ детский сад № 12 Центрального района Санкт-Петербурга

Заведующий

Васильева М.И./

**МЕНЮ**

15 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	5.4	24.8	161	0,00
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.6	91	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.1	1.5	12.5	78	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9.0</b>	<b>12.1</b>	<b>58.5</b>	<b>384</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	470	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4.2	3.8	16.5	120	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>16.5</b>	<b>120</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	4.1	2.7	49	0,00
2016	91/128	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ	150	1.5	1.7	8.8	54	0,00
2016	284	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6.0	4.7	3.0	94	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	1.8	2.9	11.7	71	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	6.2	26	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>11.2</b>	<b>13.7</b>	<b>41.7</b>	<b>338</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	6.9	7.0	8.8	125	0,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.4	2.4	14.0	76	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102	0,00
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	45	0,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.4	2.6	14.6	88	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>12.9</b>	<b>12.6</b>	<b>80.8</b>	<b>480</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>37.3</b>	<b>42.2</b>	<b>197.5</b>	<b>1 322</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 12 Центрального района Санкт-Петербурга

Васильева М.И./

**МЕНЮ**

16 января 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2016	232	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	130	6.0	9.7	11.0	191	0,00
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0.0	0.0	0.6	3	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.6	2.2	13.0	85	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11.7</b>	<b>13.0</b>	<b>57.8</b>	<b>435</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>80</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	0.8	5	0,00
2016	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	150	4.0	1.7	9.7	66	0,00
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6.8	6.0	10.2	136	0,00
2008	344	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.4	1.3	10.0	49	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0.1	0.0	8.1	33	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>13.9</b>	<b>9.2</b>	<b>48.1</b>	<b>333</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2017	285	МАКАРОННИК С МЯСОМ	130	6.0	9.9	31.0	220	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.7	1.4	9.9	62	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	2.4	1.6	20.7	104	0,00
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0.4	0.3	9.8	45	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>11.8</b>	<b>13.4</b>	<b>80.7</b>	<b>475</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>41.8</b>	<b>39.4</b>	<b>192.6</b>	<b>1 323</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

Васильева М.И./



# МЕНЮ

17 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.0	4.7	21.5	136	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	35	3.9	7.6	10.7	127	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.8	1.5	10.4	65	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10.2</b>	<b>14.3</b>	<b>53.2</b>	<b>382</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	420	РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.3</b>	<b>81</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0.2	2.3	1.7	29	0,00
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.8	3.9	6.6	65	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	7.8	6.4	5.2	96	0,00
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	120	2.0	4.1	11.9	101	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2016	417	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	12.7	62	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>13.6</b>	<b>17.1</b>	<b>47.4</b>	<b>397</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	7.0	10.5	13.1	172	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.8	0.0	19.1	83	0,00
2008	451/455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	40	2.0	1.9	19.2	87	0,00
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ.	95	0.9	0.2	7.7	41	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12.0</b>	<b>12.8</b>	<b>68.4</b>	<b>427</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>40.2</b>	<b>48.0</b>	<b>175.3</b>	<b>1 287</b>	<b>0,00</b>

мед. сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю  
Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга  
Васильева М.И./



## МЕНЮ

18 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.5	5.7	28.9	155	0,00
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.6	91	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.1	1.5	12.5	78	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9.6</b>	<b>12.4</b>	<b>62.6</b>	<b>378</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	470	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4.2	3.8	16.5	120	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.8</b>	<b>16.5</b>	<b>120</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	4	0,00
2016	88	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	150	3.1	5.9	12.6	108	0,00
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	6.6	3.2	3.0	69	0,00
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.9	3.8	15.2	101	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.7	0.1	11.5	49	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>13.9</b>	<b>13.2</b>	<b>52.3</b>	<b>375</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7.7	12.7	23.5	268	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.2	3.8	30	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.7	1.4	9.9	62	0,00
ТТК	1	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0.8	0.2	7.1	36	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12.3</b>	<b>16.0</b>	<b>54.9</b>	<b>450</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>40.0</b>	<b>45.4</b>	<b>186.3</b>	<b>1 323</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра \_\_\_\_\_

Лохина З.А.

повар \_\_\_\_\_

Попова Е.О.



Утверждаю

Заведующий

Васильева М.И./

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

**МЕНЮ**

19 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6.0	10.0	5.6	167	0,00
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0.1	0.0	0.3	2	0,00
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.6	22.6	102	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.8	1.5	10.4	65	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11.0</b>	<b>12.6</b>	<b>49.5</b>	<b>390</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	420	КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	80	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>80</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.0	0.1	1.5	9	0,00
2016	79	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1.4	2.8	7.0	66	0,00
2016	327	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6.5	8.1	3.7	122	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	120	1.8	2.9	11.7	71	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	7.6	32	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>11.1</b>	<b>14.1</b>	<b>40.8</b>	<b>344</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.1	0.0	0.4	2	0,00
2017	269	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	60	6.7	6.7	9.7	131	0,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0.3	1.0	1.4	17	0,00
2017	161	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	110	2.0	5.5	21.6	131	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102	0,00
2008	451/462	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКАМИ	40	1.2	1.8	14.5	78	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12.1</b>	<b>15.2</b>	<b>81.7</b>	<b>505</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>38.6</b>	<b>45.7</b>	<b>178.0</b>	<b>1 319</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 12 Курортного района Санкт-Петербурга

Басильева М.И./



# МЕНЮ

22 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.2	4.9	24.2	158	0,00
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.6	91	0,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.5	10.6	54	0,00
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	1.8	1.5	10.4	65	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9.0</b>	<b>11.6</b>	<b>55.8</b>	<b>368</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	69	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>69</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.6	4.1	5.7	55	0,00
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	150	2.4	3.3	17.7	116	0,00
2016	284	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	6.0	4.7	3.0	94	0,00
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.9	3.8	15.2	101	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.1	0.1	6.2	26	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>12.3</b>	<b>16.2</b>	<b>57.1</b>	<b>436</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2016	319/372	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	135	6.0	5.9	14.6	155	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	9.3	44	0,00
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.7	19	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	4.7	4.2	18.7	115	0,00
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.4	0.4	9.3	45	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12.5</b>	<b>10.7</b>	<b>56.6</b>	<b>378</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>34.6</b>	<b>38.7</b>	<b>184.7</b>	<b>1 251</b>	<b>0,00</b>

мед.сестра

Лохина З.А.

повар

Попова Е.О.