

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 30 Курортного района Санкт-Петербург

Комсомольская 4

/Сержант Н.В./

**МЕНЮ**

3 марта 2025 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>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 154         | 154/1         | ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ                                  | 150        | 4.40              | 8.10         | 11.80         | 164                           | 0,00          |
| ТТК № 10          | 10/1          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20         | 1.50              | 0.50         | 10.60         | 54                            | 0,00          |
| ТТК № 92          | 92/1          | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180        | 2.10              | 1.70         | 11.80         | 73                            | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>350</b> | <b>8.00</b>       | <b>10.30</b> | <b>34.20</b>  | <b>291</b>                    | <b>0,00</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 113         | 113/1         | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 150        | 0.80              | 0.20         | 15.20         | 69                            | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> | <b>0.80</b>       | <b>0.20</b>  | <b>15.20</b>  | <b>69</b>                     | <b>0,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 54          | 54/1          | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                 | 40         | 0.30              | 0.00         | 0.80          | 5                             | 0,00          |
| ТТК № 12          | 12/1          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180        | 2.20              | 6.30         | 8.60          | 105                           | 0,00          |
| ТТК № 87          | 87/1          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                     | 60         | 6.60              | 4.80         | 3.20          | 92                            | 0,00          |
| ТТК № 149         | 149/1         | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                       | 120        | 1.70              | 7.10         | 19.50         | 131                           | 0,00          |
| ТТК № 89          | 89/1          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1.30              | 0.20         | 9.30          | 44                            | 0,00          |
| ТТК № 10          | 10/1          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20         | 1.50              | 0.50         | 10.60         | 54                            | 0,00          |
| ТТК № 50          | 50/1          | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 150        | 0.50              | 0.20         | 13.90         | 69                            | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>590</b> | <b>14.10</b>      | <b>19.10</b> | <b>65.90</b>  | <b>500</b>                    | <b>0,00</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 124         | 124/1         | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 160        | 9.80              | 13.70        | 16.30         | 218                           | 0,00          |
| ТТК № 89          | 89/1          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1.30              | 0.20         | 9.30          | 44                            | 0,00          |
| ТТК № 93          | 93/3          | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180        | 0.10              | 0.00         | 6.20          | 25                            | 0,00          |
| ТТК № 145         | 145/1         | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                | 40         | 2.60              | 2.40         | 23.40         | 126                           | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>400</b> | <b>13.80</b>      | <b>16.30</b> | <b>55.20</b>  | <b>413</b>                    | <b>0,00</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>36.70</b>      | <b>45.90</b> | <b>170.50</b> | <b>1 273</b>                  | <b>0,00</b>   |

Шеф Повар

Крылова А

Утверждаю

Заведующий


ГБДОУ детский сад № 30 Курортного района Санкт-Петербург  
Комсомольская 4  
/Сержант Н.В./**МЕНЮ**

3 марта 2025 г.

Сад 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>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 33          | 33/1          | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180        | 5.40              | 5.60         | 20.80         | 133                           | 0,00          |
| ТТК № 10          | 10/1          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20         | 1.50              | 0.50         | 10.60         | 54                            | 0,00          |
| ТТК № 28          | 28/1          | ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                   | 35         | 0.20              | 0.00         | 26.30         | 105                           | 0,00          |
| ТТК № 92          | 92/1          | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180        | 2.10              | 1.70         | 11.80         | 74                            | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>415</b> | <b>9.20</b>       | <b>7.80</b>  | <b>69.50</b>  | <b>366</b>                    | <b>0,00</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 113         | 113/1         | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                                   | 180        | 0.90              | 0.20         | 18.20         | 83                            | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>180</b> | <b>0.90</b>       | <b>0.20</b>  | <b>18.20</b>  | <b>83</b>                     | <b>0,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 54          | 54/1          | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                          | 60         | 0.40              | 0.10         | 1.10          | 7                             | 0,00          |
| ТТК № 12          | 12/1          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)          | 200        | 2.60              | 7.50         | 10.80         | 122                           | 0,00          |
| ТТК № 87          | 87/1          | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ  | 80         | 8.80              | 6.40         | 4.30          | 122                           | 0,00          |
| ТТК № 149         | 149/1         | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                                | 140        | 2.00              | 8.30         | 22.70         | 153                           | 0,00          |
| ТТК № 89          | 89/1          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 30         | 2.00              | 0.30         | 13.90         | 66                            | 0,00          |
| ТТК № 10          | 10/1          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20         | 1.50              | 0.50         | 10.60         | 54                            | 0,00          |
| ТТК № 50          | 50/1          | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                | 180        | 0.60              | 0.30         | 16.70         | 83                            | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>710</b> | <b>17.90</b>      | <b>23.40</b> | <b>80.10</b>  | <b>607</b>                    | <b>0,00</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| ТТК № 124         | 124/1         | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ  | 200        | 12.20             | 19.20        | 20.40         | 273                           | 0,00          |
| ТТК № 89          | 89/2          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20         | 1.30              | 0.20         | 9.30          | 44                            | 0,00          |
| ТТК № 10          | 10/1          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20         | 1.50              | 0.50         | 10.60         | 54                            | 0,00          |
| ТТК № 93          | 93/1          | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180        | 0.10              | 0.00         | 6.20          | 25                            | 0,00          |
| ТТК № 145         | 145/1         | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"   | 50         | 3.20              | 3.00         | 29.20         | 157                           | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>470</b> | <b>18.30</b>      | <b>22.90</b> | <b>75.70</b>  | <b>553</b>                    | <b>0,00</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>46.30</b>      | <b>54.30</b> | <b>243.50</b> | <b>1 609</b>                  | <b>0,00</b>   |

Шеф Повар



Крылова А