

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 30 Курортного района Санкт-Петербург

Комсомольская 4

/Сержант Н.В./

**МЕНЮ**

11 марта 2025 г.

**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		
<b>Завтрак</b>								
ТТК № 35	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.80	4.80	20.20	142	0,00
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.60	0.50	17.10	78	0,00
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2.10	1.70	11.80	73	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7.50</b>	<b>7.00</b>	<b>49.10</b>	<b>293</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4.40	3.80	6.30	77	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.40</b>	<b>3.80</b>	<b>6.30</b>	<b>77</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК № 54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	40	0.40	0.10	1.50	9	0,00
ТТК № 71	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	180	2.10	6.70	9.80	99	0,00
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.60	7.90	6.20	184	11,90
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.40	3.30	20.20	119	0,00
ТТК № 79	79/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.40	1.20	1.30	18	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	17.40	70	0,00
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>25.70</b>	<b>19.90</b>	<b>76.30</b>	<b>597</b>	<b>11,90</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	10.10	17.20	13.10	248	0,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.30	0.20	9.30	44	0,00
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ГРУШИ	95	0.40	0.40	9.30	45	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.50	0.20	18.20	77	149,40
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>12.30</b>	<b>18.00</b>	<b>49.90</b>	<b>414</b>	<b>149,40</b>
<b>Всего</b>				<b>49.90</b>	<b>48.70</b>	<b>181.60</b>	<b>1 381</b>	<b>161,30</b>

Шеф Повар

Крылова А

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 30 Курортного района Санкт-Петербург  
Комсомольская 4

/Сержант Н.В./

**МЕНЮ**

11 марта 2025 г.

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>								
ТТК № 35	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.50	5.10	26.00	173	0,00
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.60	0.50	24.90	108	0,00
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2.10	1.70	11.80	74	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9.20</b>	<b>7.30</b>	<b>62.70</b>	<b>355</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.20	4.50	7.60	92	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.20</b>	<b>4.50</b>	<b>7.60</b>	<b>92</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
ТТК № 54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.70	0.10	2.30	13	0,00
ТТК № 71	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2.50	7.50	12.00	117	0,00
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.60	7.90	6.20	184	11,90
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	3.00	4.20	25.70	152	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	20.90	84	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>27.30</b>	<b>20.50</b>	<b>91.60</b>	<b>670</b>	<b>11,90</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11.90	20.20	15.40	292	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 № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ГРУШИ	100	0.40	0.40	9.80	47	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.60	0.30	22.00	93	180,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>15.70</b>	<b>21.60</b>	<b>67.10</b>	<b>530</b>	<b>180,00</b>
<b>Всего</b>				<b>57.40</b>	<b>53.90</b>	<b>229.00</b>	<b>1 647</b>	<b>191,90</b>

Шеф Повар

Крылова А