

Утверждаю

Заведующий

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

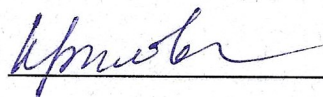
МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	3.10	4.90	20.30	143	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 МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.80	73	0,00
Итого			360	6.80	7.10	49.20	294	0,00
II Завтрак								
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4.40	3.80	6.30	77	0,00
Итого			150	4.40	3.80	6.30	77	0,00
Обед								
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	180	4.00	1.80	12.50	88	0,00
ТТК № 43	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8.00	2.90	10.90	106	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 № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0.80	0.20	15.20	69	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.00	3.40	22.70	138	0,00
К/К	К/К	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.00	0.00	0.80	10	0,96
Итого			580	19.60	9.00	82.00	509	0,96
Полдник								
ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	9.20	11.80	26.20	269	0,00
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.40	0.90	2.60	20	0,00
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7	0.10	0.00	5.40	23	0,00
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1.40	2.60	14.60	88	0,00
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	95	0.90	0.20	7.70	41	0,00
Итого			422	12.00	15.50	56.50	441	0,00
Всего				42.80	35.40	194.00	1 321	0,96

Шеф Повар



Крылова А

Утверждаю

Заведующий

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

14 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		
Завтрак								
ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	180	3.90	5.90	28.50	171	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 МОЛОКОМ	180	2.10	1.70	11.80	74	0,00
Итого			400	7.60	8.10	65.20	353	0,00
II Завтрак								
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5.20	4.50	7.60	92	0,00
Итого			180	5.20	4.50	7.60	92	0,00
Обед								
К/К	К/К	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.00	0.00	1.20	16	1,44
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.90	2.60	16.00	104	0,00
ТТК № 43	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10.60	3.90	14.50	141	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5.00	4.30	28.70	175	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 № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0.90	0.20	18.20	83	0,00
Итого			710	23.90	11.80	103.10	639	1,44
Полдник								
ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12.00	15.40	34.20	361	0,00
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.50	1.40	3.90	30	0,00
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.10	0.00	6.20	25	0,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.50	0.50	10.60	54	0,00
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0.40	0.30	10.30	47	0,00
Итого			500	14.50	17.60	65.20	517	0,00
Всего				51.20	42.00	241.10	1 601	1,44

Шеф Повар

Крылова А