

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

28 апреля 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,46	3,05	20,23	112,63	6,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	6,20	7,58	30,49	215,63	0,62
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,57	3,64	20,36	133,48	0,78
Итого			420	12,23	14,27	71,08	461,74	7,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Итого			180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,09	4,01	21,42	142,55	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	12,23	4,82	8,96	128,00	0,40
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,44	1,87	14,77	90,81	15,15
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,08	0,07	11,35	46,76	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			700	25,11	11,78	83,42	542,31	21,32
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13,58	11,59	14,79	217,60	0,09
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,20	2,61	20,11	117,53	9,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,39	3,50	32,91	180,69	0,10
Итого			565	25,29	20,38	95,31	671,16	9,75
Всего				63,89	46,79	270,33	1 767,01	51,79

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

29 апреля 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,38	15,39	2,77	187,36	0,26
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,78	3,99	13,10	108,83	0,78
Итого			410	17,96	31,20	34,37	490,09	3,24
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,49	2,58	2,66	36,20	0,81
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,77	16,07	14,74	250,54	0,48
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,41	5,55	15,48	121,41	6,54
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,56	0,13	21,85	91,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	24,60	29,84	84,35	792,04	12,23
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,47	2,02	11,00	79,17	10,89
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,22	0,09	21,79	85,01	0,38
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	16,24	14,36	93,48	566,16	11,57
Всего				59,40	75,90	227,70	1 918,79	30,04

Повар

СВ

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



МЕНЮ

30 апреля 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,72	5,94	10,28	118,58	0,13
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,38	5,63	33,80	211,12	0,62
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	13,07	103,33	0,80
Итого			420	16,42	15,21	57,15	433,03	1,55
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Итого			180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,80	5,63	12,26	121,34	6,71
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	11,72	3,62	2,62	104,02	9,77
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,94	3,57	16,16	115,00	15,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			730	23,76	13,81	72,46	532,51	33,76
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,23	12,00	18,36	263,59	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,46	2,86	7,09	60,12	0,24
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,35	8,55	39,61	256,75	0,21
Итого			510	32,75	28,70	82,34	728,46	16,94
Всего				74,19	58,08	232,47	1 785,80	65,57

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.