

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №34
/Алексеева Л.В./**МЕНЮ**

11 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	4,19	4,03	9,97	93,65	0,03
2008		БАТОН (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,96	4,61	22,91	153,52	0,42
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,81	4,85	13,04	102,82	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,73	2,16	11,75	78,07	0,46
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	171	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			351	11,88	10,80	44,63	325,24	0,91
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,33	0,04	0,69	5,29	2,04
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	1,80	5,21	8,43	104,60	3,24
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	156/15/5	4,02	5,66	9,14	110,97	5,41
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	56	12,34	3,06	1,34	82,00	0,03
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергии)	61	10,78	0,41	0,58	48,96	0,25
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,34	16,98	117,68	7,93
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	132	2,11	4,76	16,31	116,87	7,88
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	24,37	101,54	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	10	0,75	0,29	5,14	26,20	0,00
Итого			577	19,86	13,19	65,45	478,11	13,48
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	104	10,33	12,91	14,75	216,79	0,96
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	54	3,73	5,13	17,66	132,03	6,64
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,32	1,86	10,13	66,99	0,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ГРУША	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			393	17,66	20,25	56,12	479,31	11,53
Всего				52,90	47,37	171,84	1 353,30	26,80

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №34
/Алексеева Л.В./**МЕНЮ**
11 августа 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41	5,74	5,84	11,31	121,84	0,05
2008		БАТОН (аллергии)	25	1,73	0,69	11,85	60,26	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,26	7,17	28,71	204,93	0,50
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	6,42	6,63	31,89	213,36	0,47
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,42	5,15	17,40	125,59	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,30	11,58	79,35	0,49
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			401	14,93	15,31	51,60	406,12	1,04
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,27	0,05	0,79	6,05	2,33
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	2,05	5,51	11,27	115,99	4,11
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергии)	200/10/1	1,05	4,60	5,69	83,19	2,88
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	3,70	5,77	11,92	134,73	5,38
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	78	12,82	4,15	2,05	98,56	0,04
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергии)	99	18,58	4,71	0,04	116,26	0,00
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергии)	73	10,46	5,25	0,38	90,38	0,16
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,96	4,84	19,56	134,28	9,15
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергии)	157	2,69	4,92	18,04	127,43	6,74
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	152	2,45	5,30	16,88	133,46	9,13
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	31,25	129,89	0,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,03	0,27	12,96	62,46	0,00
2008		БАТОН	30	2,22	0,86	15,23	77,65	0,00
Итого			727	23,38	15,73	93,13	622,88	15,92
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	133	13,77	17,17	23,11	302,52	1,20
2012	315	РИС С МЯСОМ ОТВАРНОЙ (аллергии)	181	4,17	27,15	21,32	437,32	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	5,54	5,69	27,59	183,82	8,51
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,22	10,46	73,56	0,52
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,01	0,13	6,49	31,21	0,00
2008		ГРУША	79	0,30	0,23	7,73	35,26	3,76
Итого			473	23,39	25,44	75,38	626,37	13,98
Всего				85,18	59,61	225,75	1 726,01	31,82