

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,55	2,32	0,15	31,58	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	5,24	19,96	144,92	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,53	1,97	10,90	71,98	0,42
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			361	11,29	10,28	43,89	313,98	0,81
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	101	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Итого			101	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	41	0,67	6,29	5,04	79,58	3,19
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,63	1,99	19,45	114,45	2,85
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	63	3,33	11,39	7,10	173,37	1,95
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	118	1,91	3,77	12,00	89,37	5,19
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,45	0,10	19,22	80,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			552	12,29	23,74	71,31	577,88	13,18
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	32	0,26	0,03	0,55	4,22	1,62
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	68	10,15	2,72	4,58	83,26	0,22
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	133	2,64	4,66	17,62	123,45	8,26
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	152	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	71	1,06	0,35	14,83	67,81	7,06
Итого			476	15,41	7,96	46,08	319,54	17,16
Всего				42,01	42,99	165,50	1 251,60	31,65

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №34
/Алексеева Л.В./**МЕНЮ**
19 мая 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,50	2,27	0,14	30,96	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,14	6,76	28,68	200,61	0,52
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	1,79	6,71	22,17	156,30	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,15	12,67	81,73	0,46
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,29	11,91	54,34	378,80	0,98
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	101	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	81	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			101	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	51	0,85	5,05	6,30	74,17	3,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,98	2,43	24,92	145,77	4,67
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	73	3,12	11,41	7,78	173,95	2,15
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,25	3,71	13,99	98,10	6,12
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергии)	143	2,26	3,39	16,45	105,08	6,20
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,53	0,12	26,50	110,10	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,24	0,86	15,32	78,08	0,00
Итого			714	16,96	23,84	107,53	741,36	16,92
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	79	11,53	3,21	5,26	95,81	0,26
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	86	12,33	5,37	5,08	117,80	0,26
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	133	2,62	4,74	17,48	123,51	8,19
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	135	2,18	3,83	16,86	109,23	8,18
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	182	0,88	0,00	22,40	97,00	2,91
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,60	1,01	17,84	90,91	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	71	1,06	0,35	14,83	67,81	7,06
Итого			569	20,41	9,59	87,19	522,33	20,92
Всего				53,68	46,35	253,28	1 682,69	39,32