

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА, КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,87	1,62	1,83	25,34	1,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,33	16,11	2,24	203,48	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,69	2,20	11,07	75,40	0,50
2008		БАТОН	26	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			351	17,77	20,68	28,02	369,72	2,02
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ГРУША (аллергии)	72	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,63	4,02
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,25	5,92	4,96	97,54	5,69
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,59	10,15	1,77	132,96	0,36
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,72	3,31	11,74	88,11	7,88
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,61	68,14	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	26	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			581	20,16	20,46	57,47	498,68	18,85
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	108	9,22	8,75	7,81	147,50	13,31
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	51	5,15	3,11	17,50	119,00	0,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,35	0,08	16,34	68,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			394	16,00	12,39	54,93	398,05	20,37
Всего				57,43	56,66	146,06	1 337,09	42,12

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,06	2,45	32,79	1,75
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,70	17,39	2,40	217,08	0,20
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,42	3,86	17,40	113,93	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,11	2,51	11,68	82,49	0,58
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		БАТОН	32	2,38	0,92	16,28	82,97	0,00
Итого			402	19,35	22,88	32,81	415,33	2,53
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ГРУША (аллергии)	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,26	7,05	5,04
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,31	5,05	7,37	97,14	7,62
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/15/10	4,37	5,75	7,68	101,29	8,29
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	79	10,14	10,82	2,79	149,12	0,43
2012	273	КУРА ОТВАРНАЯ (аллергии)	78	23,15	19,88	0,38	273,41	1,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,40	5,41	14,69	122,09	9,82
2008	338	ОВОЩИ В СОУСЕ (аллергии)	151	2,75	6,77	14,17	129,28	9,58
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,36	123,48	1,08
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,47	59,99	0,00
2008		БАТОН	36	2,67	1,03	18,29	93,24	0,00
Итого			749	22,99	22,73	87,23	652,11	23,99
Полдник								
2008	308	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	146	12,48	13,85	9,70	214,27	18,14
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,03	5,06	24,68	172,98	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,42	0,09	21,75	90,23	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,59	8,00
Итого			491	21,23	19,47	70,35	545,67	26,22
Всего				67,07	68,21	196,03	1 683,75	53,62