

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,88	4,76	12,73	101,33	0,00
2008		БАТОН (аллергии)	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,49	8,20	26,41	205,99	0,54
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,42	3,86	17,40	113,93	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,76	2,21	10,45	73,39	0,52
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			410	11,13	15,17	49,59	380,71	1,06
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	54	0,43	0,05	1,35	7,58	5,41
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,24	4,57	17,60	136,78	6,12
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	61	17,19	9,43	2,74	184,21	13,16
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,86	4,38	14,26	108,78	11,53
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергии)	128	2,56	3,58	13,68	97,79	11,40
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	178	0,89	0,00	22,63	98,02	7,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	26	1,97	0,76	13,54	68,99	0,00
Итого			710	31,57	19,45	84,84	665,55	43,35
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,91	9,84	3,97	132,77	7,24
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,50	5,35	20,40	139,95	10,32
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,02	59,13	2,33
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,75	3,04	39,25	211,04	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,17	8,33	40,09	0,00
2008		БАНАН	83	1,24	0,41	17,33	79,24	8,25
Итого			488	21,29	17,96	83,17	583,56	17,96
Всего				67,49	55,71	223,24	1 700,46	63,25

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 мая 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,94	4,75	13,17	103,20	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,93	6,21	20,17	156,65	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,58	2,10	12,74	80,68	0,48
Итого			350	9,46	13,06	46,08	340,53	0,89
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ГРУША (аллергики)	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	32	0,26	0,03	0,81	4,53	3,23
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,77	3,70	12,17	101,23	4,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,15	7,39	2,07	142,03	9,87
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,85	4,31	14,22	107,92	11,47
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	153	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,25	10,54	50,80	0,00
Итого			561	22,69	15,68	39,81	406,51	29,24
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,63	6,16	2,62	89,03	2,58
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,86	1,66	28,29	147,47	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,00	46,53	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАНАН	72	1,08	0,36	15,19	69,44	7,23
Итого			402	17,94	12,88	65,87	454,56	11,83
Всего				53,59	44,75	157,40	1 272,24	42,84