

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	4,34	4,23	9,97	96,01	0,04
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,79	4,60	21,93	148,81	0,42
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,70	2,17	11,58	77,35	0,47
Итого			351	11,83	11,00	43,48	322,17	0,93
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	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	43	0,34	0,04	0,73	5,58	2,15
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	4,11	3,57	8,39	82,19	3,24
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	49	10,56	2,99	1,33	74,26	0,26
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,33	16,97	117,59	7,92
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	156	1,10	0,06	29,34	123,14	0,34
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	10	0,75	0,29	5,14	26,20	0,00
Итого			579	20,73	11,48	70,40	469,76	13,91
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	95	9,10	11,76	14,73	201,46	0,92
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,59	5,26	17,29	131,12	4,85
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,31	1,86	10,35	67,92	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			380	16,28	19,23	55,95	464,00	9,70
Всего				52,34	44,84	175,47	1 326,57	25,42

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Сад 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	5,98	6,11	11,43	125,78	0,05
2008		БАТОН (аллергии)	23	1,73	0,69	11,85	60,26	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,05	7,12	27,49	198,81	0,50
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,11	5,40	14,42	114,66	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,30	11,53	79,11	0,49
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			402	14,93	15,53	50,45	403,70	1,04
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	81	0,32	0,32	7,93	38,05	8,10
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,39	0,05	0,83	6,36	2,44
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	3,89	4,25	11,29	99,13	4,16
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	67	10,72	4,03	2,00	87,10	0,26
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергии)	64	8,66	5,18	0,46	82,93	0,43
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,97	4,90	19,56	134,77	9,15
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	150	2,43	5,30	18,72	132,70	9,08
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	187	1,28	0,08	36,90	154,43	0,40
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,07	0,28	13,25	63,74	0,00
2008		БАТОН	30	2,24	0,87	15,37	78,33	0,00
Итого			725	23,56	14,46	99,20	623,86	16,41
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	123	12,25	15,82	23,07	283,99	1,15
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	64	5,25	5,66	26,90	179,88	6,20
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,23	10,60	74,17	0,52
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,02	0,14	6,52	31,38	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,23	7,73	35,26	3,75
Итого			457	21,59	24,08	74,82	604,68	11,62
Всего				63,58	57,20	230,11	1 702,88	29,95