

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Ясли 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								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	1,60	1,85	25,21	3,36
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,41	17,16	2,22	213,05	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,56	2,07	9,50	67,31	0,47
2008		БАТОН	18	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			318	17,35	21,43	23,87	357,97	4,01
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,37	3,77	6,03	79,94	1,06
Итого			151	4,37	3,77	6,03	79,94	1,06
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,41	0,07	1,40	8,86	9,23
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,80	4,59	8,69	95,46	7,43
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	52/50	16,61	16,27	3,63	227,31	0,68
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,57	6,47	25,14	180,73	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	14,18	58,38	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			581	27,81	27,69	61,54	611,54	17,94
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	123	11,28	12,35	8,02	189,06	14,55
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	51	5,43	3,10	18,67	124,86	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,14	0,00	8,85	35,89	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	92	0,83	0,18	7,43	39,45	55,05
Итого			437	18,66	15,78	49,35	419,86	69,69
Всего				68,19	68,67	140,79	1 469,31	92,70

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №34

/Алексеева Л.В./

МЕНЮ

27 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	39	1,14	2,17	2,39	33,49	1,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,80	18,16	2,51	224,81	0,21
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,02	5,14	23,75	149,23	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,11	2,48	11,94	83,30	0,58
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		БАТОН	22	1,68	0,65	11,52	58,72	0,00
Итого			401	18,73	23,46	28,36	400,32	2,60
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,37	3,76	6,02	79,81	1,05
2008		ГРУША (аллергии)	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			151	4,37	3,76	6,02	79,81	1,05
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,51	0,09	1,77	11,15	11,62
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,41	5,66	9,43	110,61	8,54
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	4,25	4,92	9,24	98,52	9,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	73/70	22,73	23,27	4,97	320,19	0,93
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	72/70	22,44	21,93	4,64	305,65	0,89
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,03	7,37	40,86	265,44	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,88	8,79	40,21	275,04	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,90	65,59	0,72
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
Итого			761	38,89	36,78	86,18	836,72	21,81
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	154	14,17	15,17	10,88	237,51	18,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	72	7,09	4,16	26,29	171,51	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,82	42,42	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	92	0,83	0,18	7,45	39,54	55,17
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	79	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			519	23,47	19,69	73,65	579,24	73,41
Всего				85,46	83,69	194,21	1 896,09	98,87