

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33	4,08	3,91	9,81	91,43	0,03
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,86	5,77	23,77	162,97	0,42
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,94	2,41	11,07	78,57	0,44
Итого			353	10,88	12,09	44,65	332,97	0,89
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,31	3,72	5,94	78,77	1,04
Итого			150	4,31	3,72	5,94	78,77	1,04
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,27	2,27	2,76	33,17	1,02
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,34	4,79	5,42	84,65	8,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,33	8,89	4,48	170,05	9,70
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,26	4,25	20,78	134,53	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			550	22,50	20,40	41,94	463,20	19,04
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5,58	3,60	5,71	77,60	0,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	4,14	15,65	109,32	7,60
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,52	0,21	13,96	69,76	63,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	70	1,03	0,34	14,46	66,12	6,89
Итого			410	10,99	9,10	71,62	424,20	77,89
Всего				48,68	45,31	164,15	1 299,14	98,86

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №34
/Алексеева**МЕНЮ**
29 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,25	6,65	9,97	126,03	0,14
2008		БАТОН (аллергии)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,65	6,60	28,29	191,70	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,02	7,56	23,75	171,04	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	13,58	91,20	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			402	14,07	15,83	51,84	408,93	1,11
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,31	3,71	5,94	78,75	1,04
2008		ГРУША (аллергии)	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			149	4,31	3,71	5,94	78,75	1,04
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	4,49	4,00	58,97	1,46
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,11	5,32	7,24	97,86	10,60
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	3,90	4,66	7,07	86,10	11,78
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,07	7,71	4,96	175,85	11,78
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергии)	60/30	16,97	11,15	6,71	214,12	12,24
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	4,83	4,58	30,82	183,82	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150/5	4,80	7,84	30,78	212,95	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,76	75,60	3,52
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			708	28,31	22,54	77,50	653,29	27,36
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,92	5,37	7,88	111,75	0,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	4,22	17,08	116,70	8,29
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	120	1,98	7,67	16,13	141,59	8,16
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,75	0,31	20,26	100,91	90,32
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		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,18	0,45	8,05	41,05	0,00
2008		БАНАН	70	1,03	0,34	14,46	66,12	6,89
Итого			500	15,57	11,86	99,40	583,52	105,77
Всего				62,26	53,94	234,68	1 724,49	135,28