Алексеева Лилия Викторовна

Подписано цифровой подписью: Алексеева Лилия Викторовна
Дата: 2025.08.01 10:18:42 +03'00'

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	5,19	19,80	143,85	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,50	1,98	11,14	72,85	0,42
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			**360**	**11,19**	**10,16**	**43,96**	**312,85**	**0,81**
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Итого			**100**	**3,02**	**1,01**	**4,22**	**40,20**	**0,50**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	5,84	4,87	74,74	3,10
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,59	1,91	19,11	112,14	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	64	3,27	11,94	6,54	177,24	1,82
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	104	1,68	4,12	10,77	86,69	4,54
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,43	0,13	17,47	74,65	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			**539**	**11,92**	**24,14**	**67,26**	**566,26**	**12,45**
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	32	0,26	0,03	0,55	4,18	1,61
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	61	1,37	2,32	4,50	44,41	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,99	121,68	7,94
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			**464**	**6,55**	**7,67**	**45,24**	**278,27**	**16,55**
Всего				**32,68**	**42,98**	**160,68**	**1 197,58**	**30,31**

_____

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,14	6,77	28,69	200,86	0,52
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,68	5,09	22,61	142,90	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,16	12,72	81,94	0,46
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		БАТОН	25	1,85	0,71	12,67	64,56	0,00
Итого			**425**	**13,21**	**11,88**	**54,22**	**378,01**	**0,98**
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	100	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	79	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			**100**	**3,02**	**1,01**	**4,22**	**40,20**	**0,50**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	4,69	6,09	69,94	3,87
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,93	2,38	24,57	143,65	4,52
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики)	200/10	5,24	4,83	20,80	147,58	3,20
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики)	200/10	5,71	2,83	24,10	144,86	4,72
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	74	2,95	11,50	7,02	172,37	2,08
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	95	2,39	23,86	0,00	325,12	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	123	1,97	3,74	12,31	90,63	5,36
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергики)	128	2,00	4,15	16,40	110,63	5,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергики)	127	1,97	4,02	16,36	109,23	5,40
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,26	102,68	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,49	64,90	0,00
2008		БАТОН	30	2,22	0,86	15,24	77,66	0,00
Итого			**699**	**16,50**	**23,61**	**102,98**	**721,83**	**16,10**
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	49	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	71	1,61	2,82	5,24	52,75	0,00
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	82	3,21	4,95	5,13	77,86	0,00
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	84	3,24	6,53	5,17	92,33	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,95	121,57	7,92
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	2,24	4,74	15,29	112,85	7,44
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	131	2,11	2,82	16,31	99,43	7,88
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	179	0,86	0,00	22,00	95,26	2,86
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,11	43,81	0,00
2008		БАТОН	35	2,60	1,00	17,81	90,76	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			**555**	**10,51**	**9,23**	**86,71**	**477,85**	**20,28**
Всего				**43,24**	**45,73**	**248,13**	**1 617,89**	**37,86**