

Утверждаю

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

9 октября 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	32	4,26	4,16	9,69	94,00	0,04
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	5,71	22,18	155,67	0,42
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,93	2,40	10,66	76,84	0,44
Итого			352	10,94	12,27	42,53	326,51	0,90
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	158	4,58	3,94	6,31	83,61	1,10
Итого			158	4,58	3,94	6,31	83,61	1,10
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,63	2,35	25,65	0,86
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,85	5,38	5,52	92,69	7,91
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,50	8,80	2,24	162,05	10,23
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,87	4,02	24,74	150,64	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			562	23,77	20,03	43,35	471,83	19,00
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,84	3,66	4,30	77,49	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	114	2,38	3,90	16,22	109,78	7,89
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	12,95	64,97	60,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	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	72	1,07	0,36	15,03	68,69	7,16
Итого			422	12,32	8,93	70,34	422,33	75,13
Всего				51,61	45,17	162,53	1 304,28	96,13

МЕНЮ
9 октября 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	42	6,51	6,95	10,21	130,76	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,53	6,59	26,51	184,02	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	181	3,20	2,60	12,61	87,67	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			403	14,24	16,14	49,33	402,45	1,12
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	158	4,57	3,94	6,31	83,57	1,10
2008		ГРУША (аллергии)	69	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			158	4,57	3,94	6,31	83,57	1,10
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,30	3,47	46,02	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,54	5,69	7,39	104,24	10,25
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	61/30	16,37	7,85	2,53	170,07	12,41
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,67	35,99	208,61	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	183	0,91	0,18	18,48	78,66	3,66
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,08	0,28	13,32	64,10	0,00
Итого			730	29,95	21,97	81,18	671,70	27,56
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	72	9,73	5,24	6,09	110,75	0,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	124	2,61	4,09	17,77	118,63	8,64
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,29	19,81	98,28	86,50
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,36	0,18	8,73	41,99	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,85	1,00	23,48	107,51	0,00
2008		БАТОН	15	1,16	0,45	7,93	40,43	0,00
2008		БАНАН	72	1,07	0,36	15,03	68,69	7,16
Итого			514	17,50	11,61	98,84	586,28	102,42
Всего				66,26	53,66	235,66	1 744,00	132,20