

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

/Чепурина Т.А./

МЕНЮ

12 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	27	1,29	1,93	14,52	62,50	1,65
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	155	3,38	4,80	25,37	158,06	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			362	7,51	9,03	40,92	288,50	2,55
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,75	0,15	15,21	64,77	3,01
Итого			151	0,75	0,15	15,21	64,77	3,01
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,24	3,53	18,52	123,10	2,82
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	58	6,21	11,74	5,72	117,39	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	118	1,68	0,10	7,72	68,71	7,82
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	120	2,33	4,30	12,31	97,38	8,39
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	11,68	48,38	0,88
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			555	14,63	16,08	58,74	433,48	13,31
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	59	8,75	6,61	8,79	201,00	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	120	2,00	4,41	16,09	112,10	8,12
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			364	13,17	11,15	45,49	406,70	8,00
Всего				36,06	36,41	160,36	1 193,45	26,87

МЕНЮ

12 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	27	1,26	1,89	14,23	61,26	1,62
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	4,49	6,39	30,59	197,84	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			412	11,26	12,59	61,93	371,66	2,62
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,90	0,18	18,28	77,81	3,62
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	97	0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого			181	0,90	0,18	18,28	77,81	3,62
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,53	3,97	19,65	132,80	3,08
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (аллергики)	200/10	5,15	5,27	20,09	148,35	2,86
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	79	8,33	15,78	7,74	158,07	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	128	1,82	0,10	8,42	74,45	8,42
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики)	133	2,21	5,62	11,86	107,26	9,13
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	179	0,11	0,10	13,68	56,69	1,04
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			695	18,77	20,90	74,29	546,01	14,74
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	69	12,25	12,35	10,00	101,92	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	1,51	19,60	104,27	9,21
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	152	2,52	5,83	20,34	144,22	10,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,34	3,39	30,09	167,98	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
того			564	29,56	21,98	78,30	635,57	12,51
сего				60,49	55,65	232,80	1 631,05	33,49