

# МЕНЮ

23 мая 2025 г.

## Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                       | 31     | 3,53              | 7,18    | 10,40            | 71,76                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"        | 150    | 2,60              | 2,50    | 18,50            | 128,00                                   | 0,60                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)     | 150    | 1,83              | 4,37    | 18,89            | 122,07                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№02<br>6          | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                           | 180    | 3,20              | 1,80    | 13,60            | 77,00                                    | 1,70                  |
|                               | ТК№03<br>0          | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                               | 150/5  | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 361    | 9,33              | 11,48   | 42,50            | 276,76                                   | 2,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>2          | ГРУША СВЕЖАЯ                                            | 100    | 0,40              | 0,33    | 10,33            | 47,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 100    | 0,40              | 0,33    | 10,33            | 47,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                         | 40     | 0,54              | 2,59    | 3,20             | 38,26                                    | 1,50                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ             | 150/15 | 4,63              | 4,57    | 10,47            | 101,79                                   | 5,21                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                       | 149    | 6,24              | 8,91    | 9,90             | 221,76                                   | 11,78                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                          | 21     | 0,32              | 0,86    | 1,30             | 16,10                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№03<br>1          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                        | 150    | 0,76              | 0,05    | 12,26            | 53,11                                    | 0,24                  |
|                               | ТК№01<br>6          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25     | 1,63              | 0,20    | 10,63            | 51,63                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 550    | 14,12             | 17,18   | 47,76            | 482,65                                   | 18,73                 |
| Полдник                       |                     |                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>1          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                          | 49     | 0,60              | 0,10    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                         | 120    | 6,27              | 8,83    | 23,49            | 198,57                                   | 0,10                  |
|                               | ТК№024              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                           | 158    | 0,07              | 0,01    | 7,10             | 29,00                                    | 0,90                  |
|                               | ТК№03<br>0          | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                               | 150/5  | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                        | 51     | 3,97              | 6,99    | 30,04            | 198,87                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 15     | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 393    | 11,91             | 16,05   | 68,93            | 469,44                                   | 6,00                  |
| Всего                         |                     |                                                         |        | 35,76             | 45,04   | 169,52           | 1 275,85                                 | 29,03                 |

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А./

**МЕНЮ**

23 мая 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                   |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                 | 41      | 5,51              | 5,35    | 12,80            | 122,32                                   | 0,11                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")                | 200     | 6,20              | 10,00   | 26,80            | 209,00                                   | 0,80                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")<br>(аллергики) | 200     | 1,83              | 4,37    | 18,89            | 122,07                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                     | 180     | 3,20              | 2,80    | 13,60            | 77,00                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                         | 180/6   | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 421     | 14,91             | 18,15   | 53,20            | 408,32                                   | 1,41                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                                      | 100     | 0,40              | 0,33    | 10,33            | 47,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 100     | 0,40              | 0,33    | 10,33            | 47,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                   | 50      | 0,69              | 3,02    | 4,02             | 45,91                                    | 1,88                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ                       | 200/20  | 5,58              | 5,30    | 11,90            | 117,97                                   | 6,06                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                 | 198     | 19,81             | 20,71   | 25,81            | 368,64                                   | 11,90                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                                    | 54      | 1,09              | 2,18    | 3,27             | 40,66                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                  | 180     | 0,90              | 0,05    | 14,76            | 63,87                                    | 0,29                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ           | 25      | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 25      | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 752     | 31,65             | 32,21   | 83,26            | 754,05                                   | 20,13                 |
| Полдник                       |                     |                                                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                    | 50      | 0,60              | 0,10    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                                   | 150     | 7,87              | 8,49    | 29,07            | 224,32                                   | 0,12                  |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ<br>(аллергики)                                  | 104     | 2,24              | 9,28    | 16,30            | 158,43                                   | 8,51                  |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                     | 180/6/8 | 0,12              | 0,00    | 8,52             | 36,00                                    | 1,10                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                         | 180/6   | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                                  | 60      | 4,48              | 7,90    | 36,02            | 232,81                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 454     | 13,07             | 16,49   | 75,51            | 505,13                                   | 6,22                  |
| Всего                         |                     |                                                                   |         | 60,03             | 67,18   | 222,30           | 1 714,50                                 | 29,76                 |