

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 25
/Поварова Л.Р./

МЕНЮ
27 сентября 2023 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 | | | | | | | | |
| 2014 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 5 | 13 | 105 | 0 |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40 | 1,2 | 2,1 | 2,4 | 33 | 1,9 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 8,5 | 14,9 | 1,8 | 177 | 0,1 |
| 2014 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,8 | 3,9 | 13,9 | 110 | 0,8 |
| Итого | | | 330 | 16,4 | 25,9 | 31,1 | 425 | 2,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| Итого | | | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,3 | | 1 | 6 | 4 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 3,7 | 3 | 12,4 | 91 | 4,5 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 35/30 | 10,7 | 10,4 | 2,6 | 146 | 0,4 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,9 | 4,5 | 28,1 | 178 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | | 11 | 47 | 258 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| Итого | | | 566 | 24,2 | 18,7 | 73,9 | 561 | 266,9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 13,3 | 14,3 | 9,8 | 221 | 18,2 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | | 10,9 | 45 | 1,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 60 | 5,7 | 4,9 | 36 | 212 | 0,2 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 95 | 1,4 | 0,5 | 20 | 91 | 9,5 |
| Итого | | | 505 | 21,8 | 19,9 | 85,2 | 610 | 29,3 |
| Всего | | | | 66,8 | 68,3 | 196,2 | 1676 | 300,1 |

Медицинская сестра



Базанова Л.Я.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 25
/Поварова Л.Р./



МЕНЮ
27 сентября 2023 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 | | | | | | | | |
| 2014 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 103 | 0 |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40 | 1,2 | 2 | 2,4 | 32 | 1,7 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,5 | 18,7 | 2,5 | 224 | 0,2 |
| 2014 | 270 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,7 | 4,6 | 19,3 | 143 | 1 |
| Итого | | | 400 | 20,3 | 30,1 | 37,1 | 502 | 2,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 | 1,3 |
| Итого | | | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 | 6 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180 | 2,9 | 2,1 | 14,2 | 87 | 5,1 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/30 | 15,2 | 14,9 | 3,6 | 210 | 0,6 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,3 | 4,9 | 33,1 | 206 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | | | | | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 0 |
| Итого | | | 685 | 29,9 | 23,1 | 78,4 | 641 | 11,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 130 | 11,5 | 12,4 | 8,5 | 193 | 15,7 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | | 11,1 | 47 | 2,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| к/к | к/к | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ | 60 | 5,1 | 7,2 | 36,7 | 231 | 0,1 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 490 | 19,5 | 20,3 | 85,8 | 608 | 28,1 |
| Всего | | | | 74,9 | 78 | 208,5 | 1846 | 44 |

Медицинская сестра

Базанова Л.Я.