

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 25  
/Поварова Л.Р./

# МЕНЮ

18 сентября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,88	4,85	12,72	102,03	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,01	2,40	32,14	1,77
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,44	18,64	2,51	223,91	0,21
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,73	4,61	19,87	145,14	0,99
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>20,20</b>	<b>30,11</b>	<b>37,50</b>	<b>503,22</b>	<b>2,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	181	5,26	4,54	7,26	96,19	1,27
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>5,26</b>	<b>4,54</b>	<b>7,26</b>	<b>96,19</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,42	0,05	1,32	7,39	5,28
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	2,63	1,71	13,37	79,75	5,16
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	15,19	15,01	3,61	210,19	0,68
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,02	4,79	31,75	197,91	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,76	0,23	11,25	54,13	0,00
2008		БАТОН	30	2,23	0,86	15,26	77,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>677</b>	<b>29,25</b>	<b>22,65</b>	<b>76,56</b>	<b>627,16</b>	<b>11,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,49	12,56	8,82	195,15	15,75
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	11,35	48,14	2,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,04	43,51	0,00
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	5,07	7,10	37,29	233,20	0,09
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	88	1,32	0,44	18,54	84,77	8,83
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>19,41</b>	<b>20,30</b>	<b>85,04</b>	<b>604,77</b>	<b>26,75</b>
<b>Всего</b>				<b>74,12</b>	<b>77,60</b>	<b>206,36</b>	<b>1 831,34</b>	<b>42,11</b>

Медицинская сестра

Базанова Л.Я.

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 25  
/Поварова Л.Р./

# МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,88	4,85	12,72	102,03	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,18	2,10	2,37	31,83	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,48	14,87	1,80	176,56	0,14
2014	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,78	3,84	13,95	110,56	0,82
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>16,32</b>	<b>25,66</b>	<b>30,84</b>	<b>420,98</b>	<b>2,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	151	4,39	3,78	6,05	80,15	1,06
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>4,39</b>	<b>3,78</b>	<b>6,05</b>	<b>80,15</b>	<b>1,06</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,94	3,53
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,19	2,34	11,51	80,15	4,51
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/30	10,61	10,42	2,41	145,82	0,48
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,94	4,51	28,05	177,54	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	147	0,73	0,00	10,71	45,47	252,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>23,55</b>	<b>18,11</b>	<b>72,36</b>	<b>547,12</b>	<b>260,79</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,31	14,14	10,22	222,29	18,19
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,07	0,01	11,19	46,42	1,24
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	5,86	4,86	36,56	213,60	0,19
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,26	0,42	17,64	80,65	8,40
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,80</b>	<b>19,63</b>	<b>84,11</b>	<b>603,76</b>	<b>28,02</b>
<b>Всего</b>				<b>66,06</b>	<b>67,18</b>	<b>193,36</b>	<b>1 652,01</b>	<b>292,67</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Базанова Л.Я.