

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 декабря 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								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	31	0,94	1,63	1,96	26,23	3,66
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	121	12,52	16,97	2,21	211,81	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,53	2,05	9,33	66,36	0,47
2008		БАТОН	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			324	17,49	21,25	23,80	356,80	4,31
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,47	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,47	1,05
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,38	0,07	1,33	8,37	8,72
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	5,01	5,68	8,38	109,30	6,87
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	1,85	14,61	3,43	206,20	0,68
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,28	5,57	23,81	166,18	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	13,60	58,08	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			578	13,94	26,22	59,05	586,93	16,87
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	2,60	11,60	7,86	178,35	14,54
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	52	5,47	3,35	18,30	125,63	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	151	0,14	0,00	8,58	34,89	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	84	0,76	0,17	6,82	36,22	50,54
Итого			424	9,95	15,27	47,94	405,69	65,17
Всего				45,73	66,49	136,79	1 428,89	87,40

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 декабря 2025 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	42	1,21	2,02	2,52	33,02	1,85
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,75	18,07	2,48	223,70	0,21
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,68	5,57	22,61	147,27	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,07	2,44	11,60	81,43	0,57
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		БАТОН	28	2,10	0,81	14,38	73,30	0,00
Итого			410	19,13	23,34	30,98	411,45	2,63
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,53	1,05
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,53	1,05
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	44	0,48	0,09	1,66	10,51	10,95
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,72	6,53	9,16	122,73	8,24
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/1	5,62	5,57	9,00	108,92	11,22
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	69/70	2,57	20,96	4,93	291,93	0,94
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	5,89	38,30	239,63	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,26	63,04	0,72
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
Итого			758	19,60	33,88	83,62	796,68	20,85
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	149	3,32	14,53	10,64	227,06	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,85	3,90	25,40	164,72	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	84	0,76	0,17	6,82	36,22	50,54
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	79	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			505	12,42	18,80	72,61	562,15	68,77
Всего				55,50	79,77	193,21	1 849,81	93,30