

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 декабря 2025 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	4,22	4,10	9,75	93,46	0,04
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,69	5,76	21,78	154,22	0,41
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,91	2,38	10,32	75,28	0,44
Итого			351	10,82	12,24	41,85	322,96	0,89
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,37	3,76	6,02	79,81	1,05
Итого			151	4,37	3,76	6,02	79,81	1,05
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,92	2,35	28,22	0,86
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	1,57	4,99	5,57	88,57	8,57
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,47	8,92	2,19	162,42	10,16
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	111	3,86	4,47	24,60	154,01	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	155	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			562	20,45	20,50	43,21	474,02	19,59
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	54	7,50	3,74	4,43	81,33	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	112	2,36	3,69	15,96	106,73	7,75
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	150	0,49	0,20	12,75	64,19	60,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,57	0,68	15,83	72,49	0,00
2008		БАНАН	69	1,04	0,35	14,57	66,59	6,94
Итого			421	12,94	8,81	69,92	421,93	74,77
Всего			48,58	45,31	161,00	1 298,72	96,30	

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 декабря 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	6,46	6,90	10,19	130,05	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,43	6,76	25,90	182,74	0,49
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	179	3,19	2,58	12,56	87,32	0,46
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			401	14,08	16,24	48,65	400,11	1,10
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	151	4,37	3,77	6,03	79,85	1,05
2008		ГРУША (аллергики)	69	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			151	4,37	3,77	6,03	79,85	1,05
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	51	0,41	4,00	3,47	52,26	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	1,95	5,66	7,38	102,99	10,96
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	18,36	7,91	2,51	170,05	12,40
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,63	4,89	35,92	210,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,16	77,30	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,51	65,01	0,00
Итого			728	27,36	22,92	80,95	677,97	28,20
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	10,36	5,44	6,10	114,98	0,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	122	2,56	4,27	17,42	118,69	8,47
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,71	0,29	19,79	98,13	86,29
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,08	43,71	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,85	1,00	23,45	107,41	0,00
2008		БАТОН	15	1,15	0,44	7,89	40,19	0,00
2008		БАНАН	69	1,04	0,35	14,57	66,59	6,94
Итого			512	18,09	11,98	98,30	589,70	101,82
Всего				63,90	54,91	233,93	1 747,63	132,17