

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,34	5,01	20,27	143,97	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,50	1,98	11,34	73,75	0,42
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			360	11,20	9,98	44,63	313,87	0,81
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	103	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Итого			103	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	6,03	4,88	76,43	3,10
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,59	2,11	19,15	114,06	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	64	3,32	11,93	6,54	177,86	2,74
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	114	1,84	4,13	11,49	90,29	4,99
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	17,73	75,59	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
Итого			549	12,12	24,53	68,29	575,03	13,81
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	33	0,26	0,03	0,55	4,23	1,63
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	64	9,14	2,78	4,63	79,87	0,20
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,79	16,99	121,68	7,93
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	71	1,07	0,36	14,95	68,32	7,12
Итого			469	14,35	8,16	45,62	314,90	16,88
Всего				40,69	43,68	162,76	1 244,00	32,00

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,15	6,84	29,14	203,33	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,16	13,30	84,23	0,46
2008		БАТОН	25	1,86	0,72	12,76	65,04	0,00
Итого			425	13,23	11,96	55,34	383,25	0,98
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	103	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	79	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			103	3,02	1,01	4,22	40,20	0,50
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	4,85	6,10	71,33	3,88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,93	2,40	24,62	144,22	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	3,07	11,71	7,18	176,18	3,11
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	135	2,18	3,78	13,61	96,91	5,89
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	25,07	105,92	0,27
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,51	65,01	0,00
2008		БАТОН	30	2,23	0,86	15,30	77,98	0,00
Итого			712	16,82	24,04	105,39	737,55	17,67
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	49	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	74	10,55	3,19	5,23	91,50	0,23
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,78	16,97	121,59	7,92
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	179	0,86	0,00	22,00	95,26	2,86
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,03	43,45	0,00
2008		БАТОН	35	2,60	1,01	17,84	90,93	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	71	1,07	0,36	14,95	68,32	7,12
Итого			559	19,47	9,63	86,92	517,55	20,63
Всего				52,54	46,64	251,87	1 678,55	39,78