



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 25
Поварова Л.Р./

МЕНЮ

21 ноября 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,49	2,26	0,14	30,86	0,00
2008		БАТОН	30	2,24	0,87	15,35	78,24	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5,32	6,40	21,87	166,94	0,42
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,35	0,00	10,13	41,92	0,00
Итого			390	10,40	9,53	47,49	317,96	0,42
II Завтрак								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	183	5,29	4,56	7,30	96,77	1,28
Итого			183	5,29	4,56	7,30	96,77	1,28
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,61	3,30	5,75	56,32	3,26
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3,34	4,23	8,65	90,19	5,84
2008	245	ТЕФТЕЛЯ РЫБНАЯ	80	17,27	8,77	10,68	190,43	0,73
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	4,42	20,42	131,77	10,31
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,76	0,23	11,28	54,29	0,00
2008		БАТОН	30	2,24	0,87	15,35	78,24	0,00
Итого			686	27,74	21,82	72,13	601,24	20,14
Уплотненный полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,82	7,01
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,50	12,70	8,48	194,87	15,72
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ***	180	0,12	0,11	21,09	86,42	1,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,76	0,23	11,28	54,29	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8,22	3,56	33,53	205,75	0,04
Итого			477	22,16	16,67	76,13	551,15	23,89
Всего				65,59	52,58	203,05	1 567,12	45,73

Медицинская сестра

Л.Я.

Базанова Л.Я.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 25
Поварова Л.Р./



МЕНЮ
21 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,80	4,40	0,20	61,00	0,00
2008		БАТОН	20	1,61	0,60	10,29	52,53	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,01	6,23	20,86	159,97	0,40
2014	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	0,33	0,00	6,26	26,32	0,00
Итого			370	11,75	11,23	37,61	299,82	0,40
II Завтрак								
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	152	4,41	3,80	6,09	80,64	1,07
Итого			152	4,41	3,80	6,09	80,64	1,07
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,31	1,74	2,92	29,07	1,64
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,59	4,83	7,89	94,16	5,41
2008	245	ТЕФТЕЛЯ РЫБНАЯ	70	15,15	7,62	9,44	166,60	0,64
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	3,89	17,30	112,98	8,74
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	153	0,77	0,00	11,19	47,53	263,73
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	15	1,20	0,45	7,70	39,30	0,00
Итого			569	24,45	18,73	64,94	530,44	280,16
Уплотненный полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,00	0,96	5,60	4,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,33	14,52	9,81	223,93	18,17
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ***	180	0,12	0,11	19,05	78,27	1,11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,37	3,71	28,78	183,85	0,03
Итого			451	22,44	18,54	67,10	532,45	23,31
Всего				63,05	52,30	175,74	1 443,35	304,94

Медицинская сестра

Л.Я.

Базанова Л.Я.