

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек
Тихонова И.А.

МЕНЮ

3 марта 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,36	5,56	19,99	148,04	0,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,54	2,02	10,71	71,67	0,43
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
Итого			360	11,26	10,57	43,67	315,60	0,83
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	134	3,75	3,35	6,04	75,72	0,94
Итого			134	3,75	3,35	6,04	75,72	0,94
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	5,94	4,84	75,52	3,12
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,58	2,37	19,17	116,59	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	10,02	11,87	7,01	175,01	1,90
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,78	4,13	11,25	89,04	4,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,43	0,13	17,38	74,27	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			540	18,80	24,64	68,16	571,43	12,81
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,48	3,27	4,54	81,47	0,09
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,78	16,96	121,63	7,92
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			510	13,64	8,66	61,73	379,40	16,51
Всего				47,45	47,22	179,60	1 342,15	31,09

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек
Гришнова И.А./**МЕНЮ**
3 марта 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,93	28,75	202,75	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,76	2,18	12,83	82,63	0,47
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,30	12,08	54,57	381,53	0,99
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	134	3,75	3,35	6,04	75,72	0,94
Итого			134	3,75	3,35	6,04	75,72	0,94
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,07	72,63	3,84
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,98	2,46	24,81	145,62	4,53
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,21	10,93	7,28	164,54	2,16
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,08	3,84	12,88	94,17	5,66
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,20	102,48	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	22,83	23,53	103,38	719,23	16,46
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,99	3,94	5,24	96,35	0,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,78	16,98	121,67	7,93
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,75	0,00	18,95	82,08	2,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			529	18,72	10,37	83,24	506,29	19,99
Всего				58,60	49,33	247,23	1 682,77	38,38