

Заведующий

Заведующий
ГБОУ детский сад №70 Автовская
Лихонова И.А./

Сад 12 часов

Р-к эп- о	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
4	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,98	6,46	8,87	118,72	0,14
8	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,57	25,95	181,21	0,50
8	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	175	1,68	5,09	22,61	142,90	0,00
8	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	12,60	87,32	0,47
2	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
			400	13,61	15,61	47,42	387,25	1,11
II Завтрак								
8	435	КЕФИР	182	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
8		БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
			182	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Обед								
2	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,54	3,51	48,39	1,26
08	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,11	5,37	7,22	98,55	10,21
12	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (АЛЛЕРГИКИ)	150/10/5	4,58	7,76	6,12	113,39	8,96
08	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,10	7,77	2,49	167,39	12,24
08	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (АЛЛЕРГИКИ)	65/30	16,10	8,09	4,32	173,59	12,56
08	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	0,00
08	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (АЛЛЕРГИКИ)	145	5,34	5,48	34,19	207,53	0,00
08	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	182	2,00	0,36	39,54	168,92	0,00
08		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,54	0,21	9,89	47,59	0,00
			720	29,80	21,92	98,59	739,25	23,71
Полдник								
012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,97	5,39	5,55	106,79	0,22
008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (АЛЛЕРГИКИ)	70	8,92	6,23	10,47	133,42	0,09
008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,13	17,07	115,80	8,29
008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,85	5,42	23,24	153,39	11,76
008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,71	0,29	19,78	98,08	86,22
008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,07	0,14	6,85	32,95	0,00
008		ВАФЛИ	30	0,83	0,98	23,02	105,41	0,00
008		БАТОН	13	1,00	0,39	6,85	34,93	0,00
008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
			499	16,15	11,67	93,82	561,16	101,73
				64,96	52,20	247,03	1 743,46	128,35

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Авто́вская

Тихонова И.А./

МЕНЮ

3 июля 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,83	3,78	8,44	83,75	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,70	5,82	21,96	155,50	0,41
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,95	2,41	10,91	77,99	0,44
Итого			350	10,48	12,01	41,31	317,24	0,93
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	147	4,50	2,50	6,00	46,50	0,40
Итого			147	4,50	2,50	6,00	46,50	0,40
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,26	1,57	2,43	25,38	0,89
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,33	4,83	5,35	84,92	7,85
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12,77	7,43	0,40	135,33	10,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,88	4,16	24,77	152,01	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	1,34	0,00	0,00	147,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			555	23,92	18,19	41,46	586,38	18,84
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,84	4,66	4,12	86,01	0,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,85	15,71	107,11	7,62
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,58	0,24	14,25	72,55	70,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			412	12,34	9,91	70,69	434,58	85,58
Всего				51,24	42,61	159,46	1 384,70	105,75