

Утверждаю

Врио заведующего

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

/Фомичева Н.В./

МЕНЮ

30 сентября 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,49	1,78	24,06	1,27
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,15	17,00	2,24	210,75	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,07	9,11	65,67	0,47
2008		БАТОН	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
Итого			352	17,28	21,21	24,70	359,43	1,92
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,37	0,07	1,27	8,02	8,35
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,72	4,48	8,40	93,58	6,55
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,26	14,68	3,51	207,10	0,67
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,33	5,40	24,03	165,69	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			574	26,00	24,81	56,58	558,72	15,57
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,61	11,33	7,99	176,90	14,50
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,23	4,99	18,84	145,43	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,15	0,00	8,78	35,66	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	59	0,53	0,12	4,75	25,21	35,17
Итого			409	18,51	16,57	46,72	413,79	49,76
Всего				66,14	66,34	134,00	1 411,44	68,30

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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	2,08	2,43	32,89	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,80	17,80	2,50	221,60	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,11	2,48	11,52	81,56	0,58
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			405	18,56	22,94	26,73	388,45	2,55
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,46	0,08	1,58	9,99	10,41
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,38	5,59	9,07	108,83	7,74
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,22	21,38	4,94	297,01	0,93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,43	7,06	38,22	249,76	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,00	0,00	11,67	46,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			753	36,48	34,37	78,20	773,46	19,08
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,35	14,49	10,65	227,21	18,13
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,94	4,06	25,36	166,18	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	67	0,60	0,13	5,43	28,81	40,20
Итого			487	22,21	18,86	70,13	551,25	58,41
Всего				82,47	80,67	182,26	1 808,56	81,30