

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

МЕНЮ

3 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,64	4,27	12,69	108,48	0,04
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,43	5,71	21,81	156,06	0,40
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,71	2,18	11,30	76,28	0,47
Итого			355	11,78	12,16	45,80	340,82	0,91
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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,34	0,06	1,16	7,34	7,65
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,39	5,82	7,44	103,28	5,36
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,37	0,35	0,33	41,82	0,13
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,96	9,54	0,16	90,44	0,16
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,56	18,48	126,11	8,96
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	9,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
Итого			566	19,89	20,58	62,88	521,87	31,26
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,50	10,99	26,67	304,25	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,81	99,05	0,98
2008		ГРУША	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			383	27,12	15,78	42,68	436,20	4,48
Всего				63,14	52,27	157,36	1 378,39	37,70

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек
Тихонова И.А./**МЕНЮ**

3 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,95	6,02	12,00	127,04	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,36	7,25	26,50	192,29	0,48
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,31	11,63	79,72	0,50
Итого			400	14,27	15,58	50,13	399,05	1,03
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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,08	12,58
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,25	5,23	10,90	112,41	7,04
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,27	0,50	0,41	58,97	0,18
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,70	11,81	0,18	109,87	0,23
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,42	18,51	125,09	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	181	0,54	0,00	29,80	122,83	10,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			701	24,04	22,36	74,41	602,45	39,84
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,87	13,74	33,33	380,12	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША	69	0,28	0,21	7,10	32,39	3,45
Итого			462	34,83	20,45	72,71	632,31	4,54
Всего				78,36	62,89	204,45	1 729,21	46,67