

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
/Валевская Н.Г./

МЕНЮ

2 декабря 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,52	1,82	24,54	1,29
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,26	15,90	2,22	201,27	0,18
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,27	5,12	24,08	159,16	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,65	2,17	10,55	72,96	0,49
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	25	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
Итого			350	17,62	20,29	26,93	361,65	1,96
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ГРУША (аллергики)	81	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,61	4,01
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,56	6,15	4,95	101,30	5,50
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	2,42	1,38	2,68	33,23	8,26
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,81	10,19	1,80	134,11	0,36
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	55	8,35	8,47	4,35	129,27	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,75	3,41	12,02	90,19	7,87
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,30	4,20	18,80	122,40	9,50
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,32	66,98	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	25	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
Итого			580	20,55	20,71	56,14	497,93	18,64
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,78	9,50	7,65	155,74	13,32
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,91	3,06	17,98	119,50	0,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,25	0,06	13,15	54,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ЯБЛОКО	70	0,26	0,26	6,86	33,09	7,04
Итого			395	16,18	13,03	52,01	393,43	20,42
Всего				57,85	57,16	140,72	1 323,65	41,90

Повар _____

Филина М.И.

утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
/Валевская Н.Г./

МЕНЮ
2 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	1,99	2,43	32,07	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,71	17,33	2,37	216,41	0,19
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,06	2,48	11,65	81,86	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	31	2,32	0,90	15,93	81,18	0,00
Итого			401	19,24	22,70	32,38	411,52	2,52
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,66	0,88
2008		ГРУША (аллергики)	80	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,66	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,51	5,48	7,39	102,51	7,42
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	2,62	1,39	3,22	36,44	10,42
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,37	11,09	2,88	152,97	0,44
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	80	11,56	11,72	6,02	178,99	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,41	5,69	14,83	125,12	9,82
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,80	4,60	23,10	145,30	11,70
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,28	123,15	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			750	23,43	23,70	87,34	663,62	23,74
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,25	14,46	9,70	222,78	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,04	5,00	25,32	175,21	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	18,36	75,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Итого			495	21,89	20,00	67,60	541,98	26,23
Всего				68,06	69,53	192,96	1 687,78	53,37

Повар _____

Филина М.И.