

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
_____/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**
4 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,92	4,74	13,00	102,36	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,94	6,14	19,98	155,32	0,41
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,60	2,10	12,70	80,79	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			350	9,46	12,98	45,68	338,47	0,89
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
2008		ГРУША (аллергики)	81	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,97	3,05	12,23	92,54	4,67
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/15	6,05	8,22	11,41	143,86	5,65
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,01	7,37	2,08	141,07	9,76
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,95	4,28	14,76	110,14	10,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,73	4,92	18,64	129,95	9,06
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,59	0,21	10,17	48,95	0,00
Итого			556	21,76	14,94	39,99	396,90	27,89
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	10,50	7,06	0,00	106,68	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,49	6,35	2,58	89,90	2,57
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	70	1,19	10,95	8,69	126,08	7,50
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,86	1,66	28,29	147,47	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,03	46,67	1,92
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			400	17,80	13,04	65,43	453,70	11,63
Всего				53,37	44,71	157,10	1 268,57	41,46

Повар _____ Филина М.И.

МЕНЮ
4 декабря 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,55	8,10	26,63	206,38	0,55
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,88	1,54	26,64	143,68	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,54	73,94	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			410	11,18	15,05	49,67	380,14	1,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ГРУША (аллергики)	80	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,24	3,72	17,57	124,96	5,99
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	2,67	1,76	6,36	51,99	3,22
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,97	9,33	2,73	182,15	12,99
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,97	4,27	14,77	110,02	10,44
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	26	1,95	0,75	13,36	68,08	0,00
Итого			707	30,42	18,38	85,26	652,40	41,62
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	9,80	6,59	0,00	99,57	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,11	3,91	134,35	7,39
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	95	1,54	14,70	11,43	184,41	14,41
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,94	58,80	2,30
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,77	3,16	39,35	212,74	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,81	8,00
2008		ГРУША (аллергики)	81	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
Итого			485	21,14	18,35	82,75	584,78	17,83
Всего				67,96	56,28	224,88	1 712,72	61,78

Повар _____ Филина М.И.