

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	3,91	12,49	92,56	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,77	5,25	22,55	153,17	0,41
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,39	25,44	149,62	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,89	2,38	10,80	77,04	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,50</b>	<b>11,54</b>	<b>45,84</b>	<b>322,77</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,42	1,97	2,43	29,01	1,14
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,75	5,01	10,45	107,19	4,12
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/15	6,05	8,22	11,41	143,86	5,65
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,26	11,70	21,42	236,03	10,07
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	20	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,77</b>	<b>18,88</b>	<b>42,79</b>	<b>413,13</b>	<b>15,33</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	7,55
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,65	7,30	21,48	174,27	0,09
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	15,71	62,78	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,36	4,01	21,90	149,42	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,76	0,19	7,13	36,10	14,44
2008		ГРУША (аллергики)	81	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>14,08</b>	<b>11,71</b>	<b>73,75</b>	<b>460,42</b>	<b>22,11</b>
<b>Всего</b>				<b>42,85</b>	<b>45,26</b>	<b>168,02</b>	<b>1 266,96</b>	<b>39,17</b>

Повар

Филина М.И.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,21	5,11	15,00	114,89	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,20	26,94	182,14	0,50
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	12,62	87,41	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>9,89</b>	<b>13,89</b>	<b>54,56</b>	<b>384,44</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,66</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,03	4,86	58,94	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,01	5,02	13,47	120,17	5,46
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	2,67	1,76	6,36	51,99	3,22
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,61	13,44	24,55	269,78	11,64
TKNо022		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
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	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>27,60</b>	<b>25,80</b>	<b>94,59</b>	<b>690,04</b>	<b>22,38</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,58
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,42	9,12	29,06	228,27	0,13
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	15,79	63,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,55	6,17	30,13	210,91	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008		ГРУША (аллергики)	79	0,30	0,20	8,20	37,60	4,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>18,31</b>	<b>15,72</b>	<b>90,75</b>	<b>583,00</b>	<b>50,75</b>
<b>Всего</b>				<b>59,30</b>	<b>58,54</b>	<b>245,54</b>	<b>1 728,14</b>	<b>74,98</b>

Повар \_\_\_\_\_

Филина М.И.