

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №43

/Коршунова Л.М./

МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	29	1,39	2,08	15,64	67,31	1,78
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,43	6,94	27,57	194,79	0,37
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,16	13,22	81,87	0,44
Итого			364	9,56	11,18	56,43	343,97	2,59
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	147	0,00	0,00	15,72	64,33	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
Итого			147	0,00	0,00	15,72	64,33	0,00
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3,91	6,13	20,49	152,95	4,47
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	63	8,86	3,44	4,81	85,45	0,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	133	3,15	5,19	15,26	121,00	9,24
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	147	0,09	0,09	9,17	38,29	0,86
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			579	18,41	15,47	64,83	473,59	16,35
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	59	10,13	10,84	9,09	174,29	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	172	3,41	4,49	24,24	151,66	11,66
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,03	0,00	4,90	19,71	0,01
Итого			420	15,67	15,95	52,33	415,96	11,67
Всего				43,64	42,60	189,31	1 297,85	30,61

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №43

/Коршунова Л.М./

МЕНЮ
30 июня 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	29	1,37	2,06	15,48	66,64	1,76
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,98	7,65	35,67	240,09	0,48
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205	5,58	1,32	36,57	180,40	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,16	13,43	82,74	0,44
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,16	0,00	6,79	27,81	0,03
Итого			414	11,09	11,87	64,58	389,47	2,68
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	22,92	99,27	0,00
Итого			180	0,00	0,00	22,92	99,27	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,21	6,99	21,98	167,86	4,92
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	84	11,66	4,64	6,34	113,39	0,24
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	75	21,92	18,86	0,00	256,92	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	146	3,03	3,13	14,73	100,16	9,99
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	177	0,10	0,10	11,90	49,55	1,04
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			727	22,98	15,81	79,75	554,96	18,19
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	68	11,77	10,69	10,53	185,24	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	217	4,30	3,88	30,73	175,62	14,84
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	58	4,87	5,11	33,22	198,21	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	23,38	93,52	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	115	3,23	2,88	5,20	65,20	0,81
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	97	0,39	0,39	9,49	45,49	9,68
Итого			657	25,87	22,76	113,66	768,79	15,65
Всего				59,94	50,44	280,91	1 812,49	36,52