

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №82

Фролова В.А./

МЕНЮ

23 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,85 | 4,72 | 12,50 | 99,82 | 0,00 |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,80 | 3,00 | 3,60 | 48,60 | 2,56 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 11,28 | 15,25 | 2,10 | 190,92 | 0,00 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,74 | 2,91 | 13,29 | 95,08 | 0,00 |
| Итого | | | 390 | 18,67 | 25,88 | 31,49 | 434,42 | 2,56 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 120 | 0,48 | 0,40 | 12,40 | 56,40 | 2,40 |
| Итого | | | 120 | 0,48 | 0,40 | 12,40 | 56,40 | 2,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 6,00 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 9,36 | 2,75 | 30,82 | 185,68 | 3,68 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 21,23 | 21,37 | 4,90 | 296,84 | 0,94 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,14 | 5,61 | 27,71 | 185,56 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,18 | 0,05 | 11,04 | 43,36 | 0,20 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | 0,00 |
| Итого | | | 800 | 40,37 | 30,24 | 95,05 | 811,62 | 10,82 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 70 | 11,26 | 4,67 | 5,54 | 109,07 | 0,82 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,73 | 3,34 | 18,50 | 115,27 | 8,88 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 0,00 |
| | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,14 | 0,11 | 11,36 | 47,43 | 0,72 |
| Итого | | | 415 | 16,76 | 9,14 | 53,39 | 363,47 | 10,42 |
| Всего | | | | 76,28 | 65,66 | 192,33 | 1 665,91 | 26,20 |

Медицинская сестра _____



Заведующий
ГБДОУ детский сад №82
Фролова В.А./

МЕНЮ

23 апреля 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,49 | 4,72 | 10,01 | 88,56 | 0,00 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,91 | 1,62 | 1,82 | 24,54 | 1,41 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 111 | 9,58 | 15,59 | 1,91 | 186,35 | 0,00 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,43 | 1,82 | 12,14 | 75,20 | 0,00 |
| Итого | | | 326 | 14,41 | 23,75 | 25,88 | 374,65 | 1,41 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,35 | 56,36 | 6,00 |
| Итого | | | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,35 | 56,36 | 6,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 6,35 | 3,47 | 22,85 | 148,18 | 2,70 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 15,21 | 15,19 | 3,46 | 211,24 | 0,68 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 5,64 | 4,03 | 25,47 | 160,48 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/10 | 0,12 | 0,03 | 7,36 | 28,90 | 0,14 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 |
| Итого | | | 600 | 30,27 | 23,07 | 77,10 | 635,98 | 5,12 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 50 | 8,56 | 3,27 | 2,91 | 75,13 | 0,60 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,11 | 3,58 | 14,25 | 97,90 | 6,84 |
| | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 73,50 | 0,60 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 330 | 13,02 | 7,82 | 50,68 | 325,13 | 8,04 |
| Всего | | | | 58,18 | 55,00 | 166,01 | 1.392,12 | 20,57 |

Медицинская сестра _____

С.А. Сидорова