

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №49 Огородный 3
_____/Григорьева Н.В./

МЕНЮ
1 сентября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	45	6,2	5,9	14,6	138	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	8	22,7	185	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	3	2,4	12	83	0,5
Итого			405	14,5	16,3	49,3	406	1
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	49	0,4		0,8	6	2,4
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина (задняя часть), петрушка (зелень))	200/10/1	1,2	2,4	6,6	52	1,1
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба сайда филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	10	4,2	2,5	89	0,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель ранний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	0,9	5	3	61	0,7
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,9	0,1	33,1	137	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,1	0,3	13,5	65	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	38	2,8	1,1	19,4	99	0
Итого			725	18,3	13,1	78,9	509	4,6
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	155	17,2	19,9	22,8	340	1,7
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, капуста ранняя, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	70	5,6	6	31,1	203	0,2
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,3	10,6	75	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,1	0,1	6,9	33	0
2008		ГРУША (груши ранние)	80					0
Итого			501	26,7	28,3	71,4	651	2,4
Всего				63	60,8	205,2	1637	8,9

Повар _____ Курочкина Н.В.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №49 Огородный 3
_____/Григорьева Н.В./

МЕНЮ
1 сентября 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничный, сыр)	30	4,12	3,95	9,97	92,57	0,03
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшеничная, вода питьевая, молоко коровье, соль поваренная, сахарный песок, масло сливочное)	150	4,92	4,65	22,29	151,10	0,42
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко коровье, сахарный песок, вода питьевая)	170	2,73	2,18	12,01	79,20	0,47
Итого			350	11,77	10,78	44,27	322,87	0,92
Всего				11,77	10,78	44,27	322,87	0,92

Повар _____ Курочкина Н.В.