

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	1,9	3,4	25,9	141	3
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,1	9	25,9	210	0,8
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,4	2,8	12,1	89	0,6
Итого			425	11,4	15,2	63,9	440	4,4
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	65	0,9	5,1	5,1	70	2,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель ранний, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина (задняя часть), сметана 15% жирности)	200/10/10	0,9	3	4,6	53	0,6
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	90	17,4	14,6	7,6	231	0,8
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста ранняя, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	170	2	1,5	10,5	68	3,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	207	1	0,2	20,3	86	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,7	0,2	11,1	54	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	37	2,8	1,1	19,1	98	0
Итого			815	26,7	25,7	78,3	660	8,9
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	48	0,4		1,2	7	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина (задняя часть), картофель ранний, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная)	130	0,4	2,7	2,1	34	1,4
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, вода питьевая, сахар песок)	180			5	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,5	0,2	9,4	45	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	39	2,9	3,8	28,7	161	0
2008		ГРУША (груши ранние)	85					0
Итого			504	5,2	6,7	46,4	267	6,2
Всего				46,8	50,7	194,2	1438	20,4

Повар _____ Курочкина Н.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 сентября 2025 г.
Ясли 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								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем в ассорт., масло сливочное, хлеб пшеничный)	35	1,49	3,74	18,71	113,12	2,08
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко коровье, масло сливочное, сахарный песок, соль поваренная)	150	4,42	5,41	17,16	135,67	0,59
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахарный песок, молоко коровье)	170	2,45	1,99	10,88	71,73	0,46
Итого			355	8,36	11,14	46,75	320,52	3,13
Всего				8,36	11,14	46,75	320,52	3,13

Повар _____ Курочкина Н.В.