

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 сентября 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничный, сыр)	40	4,90	4,44	13,96	116,11	0,04
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (манная, вода питьевая, молоко коровье, соль поваренная, сахарный песок, масло сливочное)	150	4,59	6,03	23,46	165,91	0,38
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко коровье, сахарный песок, вода питьевая)	170	2,60	2,07	11,78	76,58	0,44
Итого			360	12,09	12,54	49,20	358,60	0,86
Всего				12,09	12,54	49,20	358,60	0,86

Повар _____ Курочкина Н.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 сентября 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	55	6,8	6,2	18,4	158	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	7	28,4	197	0,5
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,9	2,2	13,3	86	0,5
Итого			415	15	15,4	60,1	441	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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	66	0,7	0,1	2,5	16	16,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста ранняя, картофель ранний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина (задняя часть), соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок)	200/10/10	1,4	2,9	9,5	75	3,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба сайда филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	55	10,3	1,4	0,4	55	0,2
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), соль йодированная)	20	0,7	11,2	0,1	104	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	0,6	3,8	0,9	40	0,1
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	185	0,6		30,6	126	11,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	2	0,3	12,7	61	0
Итого			729	16,3	19,7	56,7	477	31,5
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари)	155/13	27,9	14,3	34,7	395	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,8	5	9,6	108	1,1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	37	2,2	1,7	27,8	136	0
2008		ГРУША (груши ранние)	84					0
Итого			486	35,9	21	72,1	639	1,1
Всего				70,7	59,2	194,5	1628	34,5

Повар _____ Курочкина Н.В.