

МЕНЮ

18 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	7,1	7,6	11,6	145	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	6,8	29,4	199	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	195	3,6	2,9	17	110	0,5
Итого			420	15,6	17,3	58	454	1,3
II Завтрак								
2008		РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	127	3,7	3,2	5,3	68	0,4
Итого			127	3,7	3,2	5,3	68	0,4
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	55	0,5	6,1	3,4	71	1,3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста ранняя, картофель ранний, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина (задняя часть), сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/10	0,5	2,7	1,7	37	1,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	55/30	14,8	7	2,7	155	11,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150/5	5,5	4,6	35,6	206	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	207	1	0,2	20,9	89	4,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	1,9	0,3	12,1	58	0
Итого			751	24,2	20,9	76,4	616	18,3
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба сайда филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	9,6	5,8	7,1	118	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	0,6	3,5	1	38	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,2	19,2	80	56,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	32	0,9	1,1	24,8	114	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,4	0,5	9,4	48	0
2008		БАНАН (банан)	65	1	0,3	13,7	63	6,5
Итого			505	15,1	11,6	83,7	502	63,4
Всего				58,6	53	223,4	1640	83,4

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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)	35	4,36	3,97	12,18	102,57	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (рис, вода питьевая, молоко коровье, соль поваренная, сахарный песок, масло сливочное)	150	4,06	5,98	23,24	163,65	0,47
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко коровье, вода питьевая, сахарный песок)	180	3,30	2,72	11,28	83,83	0,52
Итого			365	11,72	12,67	46,70	350,05	1,07
Всего				11,72	12,67	46,70	350,05	1,07

Повар _____ Курочкина Н.В.