

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №49 Огородный 3  
\_\_\_\_\_/Григорьева Н.В./

**МЕНЮ**  
**25 сентября 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                              | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                 |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2014                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(хлеб пшеничный, масло сливочное)                                                                                         | 30    | 2,00              | 4,77       | 13,50            | 104,90                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>(геркулес ( хлопья овсяные), вода питьевая, молоко коровье, соль поваренная, сахарный песок, масло сливочное) | 150   | 4,59              | 6,20       | 19,33            | 151,89                                             | 0,36                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный, вода питьевая, сахарный песок)                                                                                    | 170   | 0,16              | 0,00       | 10,01            | 40,62                                              | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                 | 350   | 6,75              | 10,97      | 42,84            | 297,41                                             | 0,39                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                 |       | 6,75              | 10,97      | 42,84            | 297,41                                             | 0,39                  |

Повар \_\_\_\_\_ Курочкина Н.В.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №49 Огородный 3  
\_\_\_\_\_/Григорьева Н.В./

МЕНЮ  
25 сентября 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2014                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                      | 35       | 1,9               | 5,8        | 13,4             | 114                                           | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                          | 200      | 5,9               | 8,2        | 24,9             | 197                                           | 0,5                   |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер.<br>2,5% жирности)                                                                                                                                                                                         | 180      | 2,6               | 2,1        | 11               | 74                                            | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 415      | 10,4              | 16,1       | 49,3             | 385                                           | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                                             | 156      | 4,5               | 3,9        | 6,2              | 83                                            | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 156      | 4,5               | 3,9        | 6,2              | 83                                            | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                         | 66       | 0,5               | 0,1        | 1,7              | 9                                             | 6,6                   |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>(картофель ранний, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук<br>репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая,<br>бройлеры цыпльата потрош. 1 категории, соль йодированная, петрушка<br>(зелень)) | 200/10/1 | 7                 | 4,8        | 17,7             | 142                                           | 2                     |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ<br>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель ранний, масло<br>сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная,<br>масло подсолнечное рафинированное)                                                                                  | 85       | 18,4              | 11,6       | 1,5              | 205                                           | 13,6                  |
| 2012                          | 330                 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ<br>(картофель ранний, морковь, капуста ранняя, кабачки, горошек зеленый<br>консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                   | 150      | 1,5               | 4,3        | 5,2              | 65                                            | 3,1                   |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ<br>(сок абрикосовый)                                                                                                                                                                                                                                                        | 185      | 0,9               |            | 23,5             | 102                                           | 7,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                | 28       | 1,9               | 0,2        | 11,9             | 57                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                        | 27       | 2,1               | 0,8        | 14,1             | 72                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 752      | 32,3              | 21,8       | 75,6             | 652                                           | 32,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.), вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                         | 40       | 2,6               | 2,3        | 0,1              | 32                                            | 0                     |
| 2008                          | 52                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ<br>(картофель ранний, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста<br>квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, рыба<br>сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)                                                                            | 60/35    | 7,2               | 10         | 3,5              | 136                                           | 13,5                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                     | 180      | 0,2               |            | 16,4             | 70                                            | 3,1                   |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)                                                                                                                                          | 75       | 7,7               | 3,2        | 48,9             | 255                                           | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                | 20       | 1,3               | 0,2        | 8,5              | 41                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 89       | 1,3               | 0,4        | 18,7             | 86                                            | 8,9                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 499      | 20,3              | 16,1       | 96,1             | 620                                           | 25,6                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | 67,5              | 57,9       | 227,2            | 1740                                          | 60,3                  |

Повар \_\_\_\_\_ Курочкина Н.В.