

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №75
/Сергеева О.О./

МЕНЮ

14 августа 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,59	2,39	17,99	77,42	2,05
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,14	11,09	75,27	0,46
Итого			370	9,33	11,83	47,38	280,69	2,91
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,36	0,36	8,76	42,01	0,00
Итого			89	0,36	0,36	8,76	42,01	0,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,69	5,15	0,79
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,45	5,82	5,00	87,62	1,84
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	40	7,75	0,29	0,30	34,73	0,33
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,27	0,90	1,08	13,28	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,52	3,81	0,86	39,96	0,09
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	155	0,07	0,01	6,96	28,42	0,88
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,51	7,85	40,09	0,00
Итого			575	14,78	11,47	31,24	290,25	3,93
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	11,28	12,31	8,10	189,41	0,78
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,53	31,62	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	160	3,14	4,70	16,27	119,97	0,32
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			620	18,34	19,73	53,50	471,00	2,00
Всего				42,81	43,39	140,88	1 083,95	8,84

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

/Сергеева О.О./

МЕНЮ

14 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,14	11,01	74,84	0,46
Итого			415	12,64	15,94	42,41	347,84	0,96
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,36	0,36	8,76	42,02	0,00
Итого			89	0,36	0,36	8,76	42,02	0,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,38	0,00	0,89	6,44	0,99
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,47	5,84	5,17	88,38	1,92
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10,19	0,39	0,39	45,58	0,43
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,27	0,89	1,07	13,17	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,67	4,56	1,10	48,14	0,12
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			727	18,30	12,48	38,04	341,11	4,56
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	215	12,05	11,70	8,34	188,05	0,77
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	260	4,44	3,49	28,52	162,80	0,10
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			770	20,41	17,93	69,46	526,55	1,87
Всего				51,71	46,71	158,67	1 257,52	7,39

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.