

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

Сергеева О.О./



МЕНЮ

29 октября 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	30	1,38	2,08	15,62	67,24	1,78
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,58	1,78	24,04	1,39
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,55	17,04	2,35	121,39	0,20
	TKN№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,79	2,26	11,67	78,83	0,48
Итого			360	17,61	22,96	31,42	291,50	3,85
II Завтрак								
	TKN№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	TKN№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,35	0,00	1,16	6,50	1,86
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,26	6,41	5,69	99,32	8,51
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,25	15,45	3,54	135,34	0,61
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,03	0,02	3,97	15,52	0,06
	TKN№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			597	26,69	26,78	47,56	461,68	11,04
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	730	13,80	12,98	12,76	225,23	17,38
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,54	6,54	29,20	193,62	0,00
	TKN№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TKN№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			1050	22,24	22,15	66,96	560,35	19,58
Всего				67,14	72,39	161,44	1 384,03	37,47

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

/Сергеева О.О./

МЕНЮ

29 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	1,93	14,54	62,56	1,66
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	2,57	2,85	38,48	2,09
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,86	2,26	11,37	77,90	0,48
Итого			410	21,13	27,97	31,69	329,43	4,43
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,46	0,00	1,50	8,05	2,30
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,36	3,85	6,15	66,73	8,81
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	4,40	33,00	254,50	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			758	20,34	20,17	77,85	629,98	12,31
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	855	15,89	13,49	14,30	245,03	20,33
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			1175	21,61	16,70	54,00	456,63	22,93
Всего				63,68	65,34	179,04	1 486,54	42,67

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.