

Утверждаю

И.о. заведующего

ГБДОУ детский сад №54 Кировского района Санкт-Петербурга

/Михайлова И.А./

**МЕНЮ**

7 августа 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30         | 0,91              | 1,60         | 1,92          | 25,64                         | 4,15           |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 115        | 9,70              | 12,12        | 2,02          | 156,08                        | 0,17           |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 150        | 2,67              | 1,97         | 12,11         | 77,37                         | 0,42           |
| 2008              |               | БАТОН                                       | 12         | 0,92              | 0,36         | 6,33          | 32,25                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>307</b> | <b>14,20</b>      | <b>16,05</b> | <b>22,38</b>  | <b>291,34</b>                 | <b>4,74</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА                                     | 180        | 5,40              | 1,80         | 7,55          | 71,99                         | 0,90           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>180</b> | <b>5,40</b>       | <b>1,80</b>  | <b>7,55</b>   | <b>71,99</b>                  | <b>0,90</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                    | 30         | 0,26              | 0,03         | 2,34          | 24,50                         | 0,82           |
| 2012              | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 155/15     | 4,89              | 4,94         | 8,70          | 99,16                         | 0,45           |
| 2008              | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                      | 50/30      | 13,40             | 5,75         | 2,43          | 134,95                        | 10,29          |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 105        | 3,68              | 2,90         | 23,43         | 134,56                        | 0,00           |
| 2014              | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 150        | 0,20              | 0,00         | 5,30          | 21,80                         | 0,00           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 34         | 2,24              | 0,30         | 14,35         | 69,03                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>569</b> | <b>24,67</b>      | <b>13,92</b> | <b>56,55</b>  | <b>484,00</b>                 | <b>11,56</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 30         | 0,24              | 0,03         | 0,75          | 4,21                          | 3,01           |
| 2012              | 268           | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                               | 50         | 1,41              | 4,70         | 2,26          | 57,13                         | 0,07           |
| 2008              | 338           | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                      | 105        | 2,14              | 2,14         | 9,06          | 64,82                         | 6,97           |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 154        | 1 044,61          | 0,30         | 17,01         | 76,11                         | 0,00           |
| 2008              | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                         | 55         | 4,88              | 2,81         | 18,36         | 118,61                        | 0,05           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                        | 23         | 1,50              | 0,20         | 9,62          | 46,28                         | 0,00           |
| 2008              |               | БАНАН                                       | 68         | 1,06              | 0,35         | 14,78         | 67,58                         | 7,04           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>485</b> | <b>1 055,84</b>   | <b>10,53</b> | <b>71,84</b>  | <b>434,74</b>                 | <b>17,14</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>1 100,11</b>   | <b>42,30</b> | <b>158,32</b> | <b>1 282,07</b>               | <b>34,34</b>   |

Диет.сестра \_\_\_\_\_ Кузнецова С.И.

Утверждаю

И.о. заведующего

ГБДОУ детский сад №54 Кировского района Санкт-Петербурга

/Михайлова И.А./

**МЕНЮ**

7 августа 2025 г.

**Сад 12 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                           | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 10            | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40         | 1,20              | 2,00         | 2,40          | 32,40                         | 1,70           |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 140        | 12,92             | 16,56        | 2,66          | 211,53                        | 0,22           |
| 2014              | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180        | 0,20              | 0,00         | 6,30          | 26,10                         | 0,00           |
| 2008              |               | БАТОН  | 49         | 3,67              | 1,42         | 25,16         | 128,26                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>409</b> | <b>17,99</b>      | <b>19,98</b> | <b>36,52</b>  | <b>398,29</b>                 | <b>1,92</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА                                      | 169        | 4,90              | 4,22         | 7,10          | 91,24                         | 0,51           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>169</b> | <b>4,90</b>       | <b>4,22</b>  | <b>7,10</b>   | <b>91,24</b>                  | <b>0,51</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                     | 50         | 0,44              | 2,44         | 3,86          | 39,84                         | 1,40           |
| 2012              | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ     | 205/20     | 5,43              | 5,13         | 10,50         | 110,29                        | 0,97           |
| 2008              | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                       | 60/30      | 16,25             | 6,97         | 2,83          | 163,71                        | 12,48          |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 150/5      | 5,45              | 4,22         | 34,84         | 199,37                        | 0,00           |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 179        | 0,90              | 0,18         | 18,09         | 77,01                         | 3,58           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 23         | 1,50              | 0,20         | 9,62          | 46,28                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>722</b> | <b>29,97</b>      | <b>19,14</b> | <b>79,74</b>  | <b>636,50</b>                 | <b>18,43</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              |               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                | 40         | 0,32              | 0,04         | 1,00          | 5,61                          | 4,00           |
| 2012              | 268           | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                | 60         | 1,69              | 4,63         | 2,55          | 58,76                         | 0,08           |
| 2008              | 338           | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                       | 135        | 2,65              | 2,11         | 11,46         | 76,18                         | 8,16           |
| 2008              | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                          | 60         | 6,95              | 3,68         | 21,91         | 149,18                        | 0,08           |
|                   | ТК№022        | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 180        | 5,54              | 2,03         | 21,00         | 88,26                         | 3,00           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 23         | 1,50              | 0,20         | 9,62          | 46,28                         | 0,00           |
| 2008              |               | БАНАН  | 78         | 1,17              | 0,39         | 16,39         | 74,91                         | 7,80           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>576</b> | <b>19,82</b>      | <b>13,08</b> | <b>83,93</b>  | <b>499,18</b>                 | <b>23,12</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>72,68</b>      | <b>56,42</b> | <b>207,29</b> | <b>1 625,21</b>               | <b>43,98</b>   |

Диет.сестра \_\_\_\_\_ Кузнецова С.И.