

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 15  
\_\_\_\_\_/Валявская Н.Г./

**МЕНЮ**

10 сентября 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                        | 35       | 4,41              | 4,01    | 12,46            | 104,21                                   | 0,03                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                       | 150      | 4,47              | 6,09    | 22,04            | 160,50                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 324                 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(аллергики)                       | 150      | 2,20              | 4,39    | 25,44            | 149,62                                   | 0,00                  |
|                               | 028                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                               | 170      | 2,72              | 2,17    | 11,59            | 77,46                                    | 0,47                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ (аллергики)                                          | 180      | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                     | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 355      | 11,60             | 12,27   | 46,09            | 342,17                                   | 0,90                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                                  | 150      | 4,50              | 1,50    | 6,30             | 60,00                                    | 0,75                  |
| 2008                          |                     | ГРУША (аллергики)                                        | 80       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 150      | 4,50              | 1,50    | 6,30             | 60,00                                    | 0,75                  |
| Обед                          |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                           | 30       | 0,33              | 0,06    | 1,15             | 7,29                                     | 7,59                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,19              | 5,30    | 5,32             | 89,00                                    | 2,20                  |
| 2008                          | 83                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>ГОВЯДИНОЙ (аллергики)          | 150/10   | 2,40              | 1,38    | 2,63             | 32,92                                    | 0,34                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                     | 50       | 9,39              | 0,35    | 0,30             | 41,76                                    | 0,36                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                | 50       | 13,13             | 8,82    | 0,00             | 133,35                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 378                 | СОУС ПОЛЬСКИЙ                                            | 15       | 0,88              | 9,29    | 0,17             | 87,78                                    | 0,20                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        | 130      | 2,72              | 4,37    | 18,45            | 124,46                                   | 8,96                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                           | 150      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 64,50                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ (аллергики)                                          | 180      | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                     | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 25       | 1,66              | 0,25    | 10,56            | 50,88                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 565      | 19,17             | 19,62   | 35,95            | 465,67                                   | 19,31                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ДЖЕМОМ                         | 120/13   | 21,29             | 10,88   | 26,41            | 301,24                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                | 150      | 3,60              | 4,60    | 37,70            | 206,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                         | 180      | 5,32              | 4,58    | 8,80             | 98,98                                    | 0,98                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ (аллергики)                                          | 180      | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                     | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ГРУША                                                    | 70       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 383      | 26,61             | 15,46   | 35,21            | 400,22                                   | 0,98                  |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 61,88             | 48,85   | 123,55           | 1 268,06                                 | 21,94                 |

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 15  
\_\_\_\_\_/Валявская Н.Г./

**МЕНЮ**

10 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                            | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                               |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                               |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                             | 40        | 5,60              | 5,58    | 11,97            | 121,52                                   | 0,05                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                                            | 180       | 5,37              | 7,22    | 26,58            | 192,34                                   | 0,48                  |
| 2008                          | 324                 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(аллергики)                                            | 200       | 2,93              | 5,85    | 33,92            | 199,50                                   | 0,00                  |
|                               | 028                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                    | 180       | 2,95              | 2,31    | 11,68            | 79,90                                    | 0,50                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ (аллергики)                                                               | 180       | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                     | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 400       | 13,92             | 15,11   | 50,23            | 393,76                                   | 1,03                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                               |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                                                       | 180       | 3,24              | 1,80    | 7,56             | 72,00                                    | 0,24                  |
| 2008                          |                     | ГРУША (аллергики)                                                             | 70        | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 180       | 3,24              | 1,80    | 7,56             | 72,00                                    | 0,24                  |
| Обед                          |                     |                                                                               |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                                | 50        | 0,55              | 0,10    | 1,91             | 12,07                                    | 12,58                 |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 3,93              | 5,25    | 8,20             | 100,64                                   | 2,84                  |
| 2008                          | 83                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>ГОВЯДИНОЙ (аллергики)                               | 200/10    | 2,62              | 1,39    | 3,24             | 36,54                                    | 0,34                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                                          | 70        | 13,28             | 0,50    | 0,40             | 58,99                                    | 0,51                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                                     | 50        | 12,63             | 8,48    | 0,00             | 128,27                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 378                 | СОУС ПОЛЬСКИЙ                                                                 | 20        | 0,69              | 11,76   | 0,17             | 109,41                                   | 0,24                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                             | 130       | 2,73              | 4,39    | 18,50            | 124,79                                   | 8,97                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                                | 180       | 0,54              | 0,00    | 29,70            | 122,40                                   | 10,80                 |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ (аллергики)                                                               | 180       | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                     | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                   | 30        | 2,00              | 0,30    | 12,70            | 61,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 700       | 23,72             | 22,30   | 71,58            | 589,50                                   | 35,94                 |
| Полдник                       |                     |                                                                               |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ДЖЕМОМ                                              | 150/13    | 26,60             | 13,60   | 33,00            | 376,36                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                     | 150       | 8,50              | 6,79    | 38,43            | 248,50                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                              | 200       | 5,91              | 5,09    | 9,78             | 110,00                                   | 1,09                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ (аллергики)                                                               | 180       | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                     | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ                                                                       | 30        | 1,77              | 1,41    | 22,50            | 109,80                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ГРУША                                                                         | 70        | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 463       | 34,28             | 20,10   | 65,28            | 596,16                                   | 1,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                               |           | 75,16             | 59,31   | 194,65           | 1 651,42                                 | 38,30                 |

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.