

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек  
*Тихонова И.А.***МЕНЮ**  
4 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                                                                   | 30       | 4,06              | 3,97    | 9,26             | 89,76                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                                 | 150      | 3,67              | 5,53    | 21,62            | 151,58                                   | 0,41                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                     | 170      | 3,09              | 2,50    | 11,19            | 80,56                                    | 0,44                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 350      | 10,82             | 12,00   | 42,07            | 321,90                                   | 0,93                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                                                              | 126      | 3,52              | 3,14    | 5,67             | 71,04                                    | 0,88                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 126      | 3,52              | 3,14    | 5,67             | 71,04                                    | 0,88                  |
| Обед                          |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                                            | 30       | 0,26              | 1,47    | 2,51             | 24,77                                    | 0,92                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 3,75              | 4,68    | 4,01             | 75,89                                    | 0,94                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                              | 50/30    | 13,03             | 7,58    | 0,40             | 138,07                                   | 10,30                 |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                                      | 110      | 3,83              | 3,88    | 24,45            | 148,19                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                                                     | 143      | 0,69              | 0,00    | 17,60            | 76,21                                    | 2,28                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 20       | 1,34              | 0,20    | 8,51             | 41,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 548      | 22,90             | 17,81   | 57,48            | 504,13                                   | 14,44                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                            | 50       | 7,03              | 3,66    | 4,61             | 79,67                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                   | 110      | 2,34              | 4,22    | 15,74            | 110,50                                   | 0,09                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                                      | 150      | 0,61              | 0,25    | 14,23            | 73,28                                    | 74,28                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 16       | 0,98              | 0,15    | 6,37             | 30,53                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                                               | 21       | 0,60              | 0,71    | 16,56            | 75,86                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАНАН                                                                               | 70       | 1,06              | 0,35    | 14,78            | 67,58                                    | 7,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 417      | 12,62             | 9,34    | 72,29            | 437,42                                   | 81,49                 |
| Всего                         |                     |                                                                                     |          | 49,86             | 42,29   | 177,51           | 1 334,49                                 | 97,74                 |

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек  
Тихонова И.А./**МЕНЮ**  
4 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        | 6,08              | 6,44    | 9,97             | 123,38                                   | 0,14                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                                 | 180       | 4,47              | 6,57    | 26,03            | 181,58                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                     | 180       | 3,16              | 2,57    | 12,65            | 87,44                                    | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 400       | 13,71             | 15,58   | 48,65            | 392,40                                   | 1,11                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                                                              | 125       | 3,50              | 3,13    | 5,64             | 70,64                                    | 0,88                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 125       | 3,50              | 3,13    | 5,64             | 70,64                                    | 0,88                  |
| Обед                          |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                                            | 50        | 0,42              | 3,47    | 3,67             | 48,34                                    | 1,32                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 3,44              | 5,24    | 5,39             | 87,04                                    | 1,08                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                              | 60/30     | 16,28             | 7,57    | 2,57             | 166,87                                   | 12,33                 |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                                      | 150/5     | 5,66              | 4,67    | 36,08            | 209,04                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                        | 192       | 0,96              | 0,19    | 19,42            | 82,69                                    | 3,85                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 737       | 28,75             | 21,40   | 79,85            | 655,17                                   | 18,58                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                            | 70        | 8,75              | 4,72    | 6,01             | 101,65                                   | 0,12                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                                   | 120       | 2,53              | 3,92    | 17,08            | 114,06                                   | 0,10                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                                      | 180       | 0,71              | 0,29    | 19,77            | 98,03                                    | 86,15                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                         | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                                               | 33        | 0,92              | 1,08    | 25,27            | 115,73                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                                               | 15        | 1,13              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАНАН                                                                               | 70        | 1,05              | 0,35    | 14,70            | 67,20                                    | 7,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                     | 508       | 16,41             | 10,98   | 99,02            | 576,76                                   | 93,37                 |
| Всего                         |                     |                                                                                     |           | 62,37             | 51,09   | 233,16           | 1 694,97                                 | 113,94                |