

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Карташова Н.Н./

**МЕНЮ**

3 июня 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                       |                     |                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО           | 40        | 1,16              | 2,27    | 2,45             | 34,75                                    | 1,67                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                         | 125       | 10,39             | 16,33   | 2,44             | 198,59                                   | 0,22                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                         | 190       | 1,68              | 0,24    | 20,19            | 89,58                                    | 0,00                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                             | 200       | 3,24              | 2,62    | 13,01            | 89,31                                    | 0,60                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)                                 | 180       | 0,05              | 0,00    | 9,79             | 39,30                                    | 0,01                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                     | 28        | 2,07              | 0,80    | 14,16            | 72,17                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 393       | 16,86             | 22,02   | 32,06            | 394,82                                   | 2,49                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                     | 145       | 4,20              | 3,62    | 5,79             | 76,74                                    | 1,01                  |
| 2008                          |                     | БАНАН (аллергии)                                          | 72        | 1,08              | 0,36    | 15,07            | 68,88                                    | 7,18                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 145       | 4,20              | 3,62    | 5,79             | 76,74                                    | 1,01                  |
| Обед                          |                     |                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                           | 50        | 0,66              | 2,24    | 3,87             | 38,19                                    | 1,81                  |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ,<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 4,51              | 5,86    | 10,20            | 118,53                                   | 10,68                 |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ,<br>И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)  | 200/10/10 | 4,13              | 2,20    | 9,64             | 75,46                                    | 10,64                 |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                   | 75/50     | 21,69             | 20,51   | 5,44             | 293,05                                   | 1,15                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                | 140       | 7,49              | 6,02    | 33,84            | 219,31                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                     | 180       | 0,15              | 0,11    | 17,29            | 71,31                                    | 0,76                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 22        | 1,44              | 0,19    | 9,25             | 44,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 737       | 35,94             | 34,93   | 79,89            | 784,89                                   | 14,40                 |
| Полдник                       |                     |                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             | 40        | 0,32              | 0,04    | 1,00             | 5,60                                     | 4,00                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                  | 75        | 10,10             | 4,73    | 7,52             | 112,70                                   | 0,34                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергии)                        | 70        | 12,51             | 0,47    | 0,29             | 55,19                                    | 0,44                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 115       | 2,47              | 3,74    | 16,60            | 110,19                                   | 8,04                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                          | 116       | 2,24              | 0,45    | 18,27            | 86,27                                    | 9,24                  |
| 2008                          | 439                 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                 | 180       | 0,08              | 0,03    | 6,98             | 30,03                                    | 0,99                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                     | 30        | 0,80              | 1,00    | 23,20            | 106,20                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 22        | 1,44              | 0,19    | 9,25             | 44,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАНАН                                                     | 82        | 1,24              | 0,41    | 17,31            | 79,12                                    | 8,24                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 544       | 16,45             | 10,14   | 81,86            | 488,34                                   | 21,61                 |
| Всего                         |                     |                                                           |           | 73,45             | 70,71   | 199,60           | 1 744,79                                 | 39,51                 |