

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Крташова Н.Н./

МЕНЮ

3 сентября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,18	5,07	11,80	114,38	0,10
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190	4,63	5,83	28,29	184,82	0,49
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	190	2,02	0,29	24,54	108,78	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,43	2,85	12,22	89,34	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
Итого			400	13,24	13,75	52,31	388,54	1,15
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	153	4,42	3,81	6,10	80,85	1,07
2008		ГРУША (аллергии)	66	0,26	0,20	6,80	31,02	3,30
Итого			153	4,42	3,81	6,10	80,85	1,07
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,09	4,85	12,53	115,19	4,65
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,61	0,37	0,78	44,79	0,60
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,28	2,43	18,52	105,23	9,36
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	1,02	6,91	0,12	66,78	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	160	0,06	0,06	11,85	48,45	0,58
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			645	19,44	14,92	57,38	448,14	16,19
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/13	24,33	19,78	21,57	368,83	1,91
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	185/5	7,11	0,84	45,59	218,57	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	195	5,75	4,96	9,53	107,16	1,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,19	0,00	13,32	54,01	0,04
2008		ПРЯНИКИ	25	1,45	1,16	18,44	90,00	0,00
2008		ГРУША	66	0,26	0,20	6,81	31,07	3,30
Итого			429	31,79	26,10	56,35	597,06	6,27
Всего				68,89	58,58	172,14	1 514,59	24,68