

Утверждаю

Утверждаю

Заведующий

Заведующий

ГБОУ детский сад №12 Стачек 59/4

ГБОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Картасова Н.Н./

/Картасова Н.Н./

МЕНЮ

6 ноября 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	11	1,35	1,22	0,08	16,71	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190	4,65	6,48	26,84	184,93	0,50
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергии)	100	2,38	0,34	25,12	113,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,72	2,18	8,92	66,89	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		БАТОН	21	1,54	0,60	10,56	53,83	0,00
Итого			402	10,26	10,48	46,40	322,36	0,97
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	84	0,33	0,33	8,19	39,29	8,36
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,43	0,05	1,35	7,56	5,40
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,51	7,57	14,11	156,15	5,09
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10/10	5,93	3,79	13,94	113,94	5,31
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,49	3,69	2,85	90,34	0,29
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	10,33	0,41	1,59	51,32	1,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,75	4,69	18,13	126,22	8,45
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	140	2,65	0,53	21,58	101,96	10,92
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,41	0,13	14,72	63,44	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	41	3,07	1,19	21,03	107,18	0,00
Итого			752	26,66	17,62	84,89	612,09	19,45
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	115/13	20,73	14,52	24,65	318,16	2,01
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	140/5	5,34	0,63	34,19	163,93	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,93	5,10	9,81	110,29	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,64	2,14	16,23	90,98	0,00
2008		ЯБЛОКО	85	0,34	0,34	8,33	39,93	8,50
Итого			436	28,64	22,10	59,02	559,36	11,61
Итого				69,06	53,33	195,95	1 564,45	32,91