

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Карташова Н.Н./

МЕНЮ

9 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	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,14	2,05	2,41	32,53	1,73
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,61	16,58	2,51	206,00	0,22
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	190	2,24	0,32	26,91	119,44	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,07	2,66	9,50	75,00	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
2008		БАТОН	25	1,87	0,72	12,81	65,28	0,00
Итого			395	17,69	22,01	27,23	378,81	2,52
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	149	4,32	3,73	5,96	79,04	1,04
2008		БАНАН (аллергии)	63	0,95	0,32	13,23	60,48	6,30
Итого			149	4,32	3,73	5,96	79,04	1,04
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,79	2,02	4,63	39,84	2,17
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,50	5,17	9,34	106,27	9,51
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	4,27	2,48	8,85	75,17	9,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/50	18,47	17,61	4,61	250,89	0,95
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,78	5,58	30,68	199,75	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,09	10,93	45,40	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,78	51,85	0,00
Итого			735	32,34	30,69	70,97	694,00	13,24
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,64	4,03
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,30	4,30	6,90	99,67	0,30
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	55	9,76	0,37	0,39	43,79	0,41
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,45	3,52	16,38	107,22	7,92
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	115	2,23	0,45	18,19	85,89	9,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,04	4,49	20,49	1,20
2008		ВАФЛИ	25	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,78	51,85	0,00
2008		БАНАН	73	1,09	0,36	15,27	69,82	7,27
Итого			528	14,74	9,48	78,03	460,89	20,72
Всего				69,09	65,91	182,19	1 612,74	37,52