

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Карташова Н.Н./

МЕНЮ

11 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,52	2,29	0,14	31,19	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,23	7,70	14,43	144,42	0,48
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	200	1,99	1,00	13,22	69,81	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,79	2,17	8,94	67,10	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
2008		БАТОН	25	1,84	0,71	12,62	64,35	0,00
Итого			405	11,38	12,87	36,13	307,06	0,95
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	73	0,29	0,29	7,19	34,47	7,33
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,50	2,11
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,89	6,04	13,32	132,95	5,08
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10/10	4,37	2,61	12,02	89,47	5,01
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	85	13,41	4,27	2,87	103,33	0,31
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	11,35	0,44	1,04	53,47	0,78
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	135	2,66	4,16	17,40	118,13	8,08
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	135	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,39	0,09	17,64	73,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	49	3,68	1,42	25,25	128,70	0,00
Итого			764	27,37	16,32	89,90	623,43	15,58
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140/13	26,71	17,55	22,96	363,82	2,04
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	190/5	7,11	0,84	45,59	218,57	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	5,88	5,06	9,73	109,43	1,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
2008		ПРЯНИК	26	1,55	1,24	19,74	96,32	0,00
2008		ЯБЛОКО	73	0,29	0,29	7,19	34,47	7,33
Итого			451	34,43	24,14	59,62	604,04	10,46
Всего				76,68	56,46	191,29	1 605,17	27,87