

Утверждаю

Утверждаю

Заведующий

Заведующий

ГБОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Карташова Н.Н./

МЕНЮ

13 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,24	2,06	2,47	33,37	1,75
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	11,06	14,82	2,45	187,66	0,21
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	140	8,06	2,11	36,53	197,04	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,14	2,54	16,12	100,60	0,54
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	340	0,19	0,00	23,00	92,72	0,04
2008		БАТОН	31	2,32	0,90	15,90	81,03	0,00
Итого			376	17,76	20,32	36,94	402,66	2,50
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	163	4,74	4,09	6,87	88,27	0,49
2008		БАНАН (аллергии)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			163	4,74	4,09	6,87	88,27	0,49
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,48	2,64	4,33	43,94	1,58
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	210/20	5,95	5,28	16,48	137,60	8,38
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	14,60	7,98	3,09	167,52	10,86
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135/5	4,90	4,13	31,32	182,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	185	0,93	0,19	18,70	79,63	3,70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,62	0,35	16,80	80,83	0,00
2008		БАТОН	25	1,85	0,71	12,66	64,53	0,00
Итого			765	31,33	21,28	103,38	756,25	24,52
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,34	0,04	1,05	5,90	4,22
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,21	5,64	2,92	103,03	0,30
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	60	11,06	0,42	0,61	50,32	0,55
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	155	3,09	2,54	14,06	92,16	10,74
2008	338	ОВОЩИ (аллергии)	165	2,53	0,30	19,47	91,36	11,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	6,81	3,81	25,67	164,75	0,08
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,75	0,23	11,23	54,01	0,00
2008	395	ЯБЛОКО	89	0,36	0,36	8,77	42,05	8,95
Итого			617	28,10	14,65	84,70	550,16	27,29
Всего				81,93	60,34	231,89	1 797,34	54,80