

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Карташова Н.Н./

МЕНЮ

15 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,56	0,59	17,95	82,29	4,21
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,27	7,49	26,39	198,20	0,68
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	190	1,79	0,25	22,17	98,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,16	3,43	12,64	99,02	0,74
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	155	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			390	11,99	11,51	56,98	379,51	5,63
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	164	4,75	4,09	6,87	88,36	0,49
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			164	4,75	4,09	6,87	88,36	0,49
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,81	3,80	4,79	56,53	2,24
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,30	5,09	7,20	97,14	6,99
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/15/10	4,27	2,51	7,61	71,42	7,43
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11,73	11,29	22,77	239,66	11,52
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			665	25,87	23,05	78,76	595,18	23,75
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,73	16,12	10,22	237,69	17,93
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,04	5,83	25,98	1,24
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,73	6,75	27,95	204,02	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,00	0,13	6,40	30,77	0,00
2008		ЯБЛОКО	81	0,32	0,32	7,91	37,95	8,07
Итого			476	21,88	23,36	58,31	536,41	27,28
Всего				64,49	62,01	200,92	1 599,46	57,15