

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Крташова Н.Н./

МЕНЮ

19 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,52	2,29	0,14	31,20	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,74	8,45	11,67	129,79	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,17	6,69	19,21	158,35	0,48
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2,39	1,20	15,22	81,19	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,42	2,75	9,97	79,10	0,64
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	105	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
Итого			430	12,85	20,18	40,99	398,44	1,12
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,69	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	76	0,31	0,31	7,47	35,85	7,63
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,69	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	54	0,59	0,11	2,05	12,96	13,50
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,51	5,06	11,95	115,64	8,00
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	4,09	2,05	13,86	90,74	8,17
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,27	11,46	7,33	173,46	0,46
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,48	1,72	10,27	71,94	8,43
2008	129	ОВОЩИ, (аллергии)	140	2,07	0,18	11,19	55,39	8,48
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	182	0,55	0,00	30,00	123,64	10,91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,17	0,29	13,87	66,75	0,00
Итого			679	20,57	18,64	75,47	564,39	41,30
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,62	4,73	1,82
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,41	15,70	18,73	281,81	9,65
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	17,14	84,57	72,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ	36	2,73	3,56	27,05	151,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,25	44,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	76	0,30	0,30	7,43	35,64	7,58
Итого			525	21,77	20,03	80,22	602,89	91,78
Всего				58,69	61,98	202,32	1 636,41	135,08