

Заведующий
ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4
/Карташова Н.Н./

МЕНЮ

22 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,60	5,71	10,85	118,24	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,82	5,84	22,14	160,38	0,51
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)	180	3,18	1,60	19,22	103,95	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,18	2,57	11,93	84,24	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
Итого			400	13,60	14,12	44,92	362,86	1,11
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		БАНАН (аллергии)	23	0,35	0,12	4,90	22,40	2,33
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	85	1,14	4,24	4,85	63,14	10,49
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,08	5,41	7,36	99,63	8,91
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	4,04	2,50	7,06	67,31	8,84
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	140	3,01	2,99	22,53	129,59	11,45
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	132	2,57	0,51	20,95	98,97	10,60
2016	271	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	8,04	4,18	6,21	94,44	0,18
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	60	11,02	0,42	0,39	49,23	0,44
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	170	0,99	0,06	23,56	99,53	0,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,95	0,26	12,47	59,99	0,00
2008		БАТОН	40	2,97	1,15	20,36	103,77	0,00
Итого			754	22,18	18,29	97,34	650,09	31,34
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	135	13,67	14,97	26,67	296,48	1,22
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,69	5,87	30,47	197,66	5,35
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,21	0,00	12,22	49,69	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,97	0,13	6,23	29,99	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,86	0,19	7,75	41,16	57,43
2008		БАНАН (АЛЛЕРГИКИ)	23	0,36	0,13	4,85	22,18	2,31
Итого			496	21,40	21,16	83,34	614,98	64,04
Всего				60,68	56,70	231,24	1 698,57	97,37