

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Карташова Н.Н./

МЕНЮ

23 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,14	2,22	2,36	33,91	1,72
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,80	18,25	2,58	226,03	0,22
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	190	2,24	0,32	26,91	119,44	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,07	2,64	10,83	80,10	0,56
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		БАТОН	41	3,06	1,18	20,94	106,74	0,00
Итого			421	20,07	24,29	36,71	446,78	2,50
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	163	4,74	4,09	6,54	86,63	1,14
2008		БАНАН (аллергии)	63	0,95	0,32	13,23	60,48	6,30
Итого			163	4,74	4,09	6,54	86,63	1,14
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,20	4,04	38,69	1,90
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,59	5,62	8,88	109,13	7,65
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	4,08	2,47	8,37	72,27	7,52
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	20,01	19,10	4,81	271,24	0,95
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,78	6,18	35,14	226,99	0,00
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,15	0,11	14,07	58,28	0,73
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,84	0,24	11,78	56,66	0,00
Итого			738	35,06	33,45	78,72	760,99	11,23
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,41	0,05	1,28	7,19	5,13
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	9,34	4,82	10,04	121,02	0,31
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	60	10,68	0,41	0,39	47,77	0,43
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,44	3,77	16,25	108,97	7,86
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	112	2,18	0,44	17,79	84,03	9,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,04	5,63	25,27	1,31
2008		ВАФЛИ	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,84	0,24	11,78	56,66	0,00
2008		БАНАН	72	1,08	0,36	15,05	68,81	7,17
Итого			551	16,02	10,28	83,23	494,12	21,78
Всего				75,89	72,11	205,20	1 788,52	36,65