

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Крташова Н.Н./

МЕНЮ

3 июня 2025 г.

Если 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	30	0,90	1,50	1,80	24,30	1,28
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,02	14,76	2,16	181,79	0,19
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,62	2,12	10,13	70,79	0,49
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			345	15,79	19,25	29,51	355,48	1,96
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	125	3,64	3,14	5,02	66,49	0,88
Итого			125	3,64	3,14	5,02	66,49	0,88
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,40	1,80	2,33	26,96	1,09
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,03	5,14	9,14	105,69	8,89
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55/50	16,18	14,81	4,44	215,78	0,86
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,96	2,76	22,45	134,20	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,13	0,09	12,83	53,08	0,63
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,44	0,19	9,25	44,50	0,00
Итого			578	27,14	24,79	60,44	580,21	11,47
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,22	3,01
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	55	8,45	3,85	5,60	90,82	0,26
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	95	2,06	2,89	13,83	89,84	6,69
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,07	0,03	5,77	24,85	0,82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ВАФЛИ	20	0,55	0,64	15,11	69,19	0,00
2008		БАНАН	62	0,93	0,31	13,03	59,57	6,21
Итого			428	13,28	7,90	60,47	369,09	16,99
Всего				59,85	55,08	155,44	1 371,27	31,30