

Утверждаю

Утверждаю

Заведующий

Заведующий

ГБОУ детский сад №12 Стачек 67/7

ГБОУ детский сад №12 Стачек 67/7

/Крташова Н.Н./

/Крташова Н.Н./

МЕНЮ

6 ноября 2025 г.

Ясли 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	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3,11	6,87	18,70	149,64	0,34
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	1,35	0,19	19,06	83,32	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,96	2,32	12,90	84,92	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	115	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2008		БАТОН	25	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
того			355	10,05	12,03	42,04	317,61	0,84
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	70	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04
того			125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,30	0,04	0,64	4,88	1,88
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	155/10/5	15,63	16,53	11,86	261,36	4,80
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	55	11,79	3,48	1,69	84,88	0,29
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	175/10/5	17,30	18,43	13,42	288,84	5,20
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	11,49	0,46	1,86	57,50	1,17
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,52	4,41	16,97	118,05	8,06
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	115	2,17	0,44	17,71	83,65	8,96
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,56	0,17	20,40	87,88	0,30
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
2008		БАТОН	38	2,81	1,09	19,28	98,25	0,00
того			621	36,59	26,12	89,92	747,08	15,33
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	160/13	29,27	18,98	31,79	421,92	3,20
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	155	5,34	0,63	34,19	163,93	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,39	3,79	7,28	81,91	0,81
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	115	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
2008		ЯБЛОКО	64	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
того			386	33,96	23,07	45,97	536,73	11,01
того				84,11	64,36	183,59	1 672,31	28,06