

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 67/7

Жиртасова Н.Н./

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 67/7

Жиртасова Н.Н./

**МЕНЮ**

11 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

| № техн. карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|               |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак       |                                       |        |                   |         |              |                               |                |
| 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                    | 40     | 2,39              | 6,25    | 16,63        | 132,73                        | 0,00           |
| 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 150    | 4,25              | 4,40    | 19,48        | 134,98                        | 0,38           |
| 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)       | 150    | 2,21              | 0,52    | 18,36        | 86,95                         | 0,00           |
| 267           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 180    | 2,59              | 2,10    | 11,47        | 75,70                         | 0,48           |
| к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)             | 115    | 0,19              | 0,00    | 5,25         | 21,76                         | 0,04           |
|               |                                       | 370    | 9,23              | 12,75   | 47,58        | 343,41                        | 0,86           |
| II Завтрак    |                                       |        |                   |         |              |                               |                |
|               | ЙОГУРТ                                | 125    | 3,51              | 3,13    | 5,65         | 70,83                         | 0,88           |
|               | ЯБЛОКО (аллергики)                    | 66     | 0,30              | 0,30    | 6,90         | 32,90                         | 7,00           |
|               |                                       | 125    | 3,51              | 3,13    | 5,65         | 70,83                         | 0,88           |
| Обед          |                                       |        |                   |         |              |                               |                |
| 43            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                    | 30     | 0,48              | 2,52    | 3,59         | 38,93                         | 2,23           |
| 99            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 6,55              | 2,58    | 25,63        | 152,10                        | 2,62           |
| 280           | РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                 | 45     | 7,84              | 8,79    | 6,49         | 136,43                        | 1,34           |
| 277           | ОТВАРНОЕ МЯСА (аллергики)             | 480/50 | 185,54            | 159,60  | 0,00         | 2 174,58                      | 0,00           |
| 324           | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 120    | 1,86              | 2,63    | 11,43        | 76,64                         | 5,06           |
| 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ                       | 150    | 0,73              | 0,15    | 14,70        | 62,57                         | 0,00           |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 26     | 1,70              | 0,23    | 10,86        | 52,26                         | 0,00           |
|               |                                       | 531    | 19,16             | 16,90   | 72,70        | 518,93                        | 11,25          |
| Полдник       |                                       |        |                   |         |              |                               |                |
|               | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 31     | 0,25              | 0,03    | 0,77         | 4,33                          | 3,09           |
| 230           | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ            | 35     | 7,89              | 3,95    | 0,87         | 70,61                         | 0,38           |
| 228           | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)      | 50     | 12,42             | 3,92    | 0,53         | 86,82                         | 0,43           |
| 125           | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 100    | 1,91              | 2,14    | 12,51        | 77,57                         | 5,78           |
| 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)        | 105    | 2,04              | 0,41    | 16,61        | 78,42                         | 8,40           |
| к/к           | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ           | 55     | 6,44              | 3,81    | 38,88        | 215,50                        | 0,15           |
| 401           | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                  | 150    | 0,50              | 0,16    | 17,39        | 75,22                         | 0,27           |
|               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 13     | 0,87              | 0,12    | 5,56         | 26,77                         | 0,00           |
|               | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                       | 95     | 0,76              | 0,19    | 7,15         | 36,20                         | 36,20          |
|               | ЯБЛОКО (аллергики)                    | 66     | 0,30              | 0,30    | 6,90         | 32,90                         | 7,00           |
|               |                                       | 479    | 18,62             | 10,40   | 83,13        | 506,20                        | 45,87          |
|               |                                       |        | 50,52             | 43,18   | 209,06       | 1 439,37                      | 58,86          |