

Утверждаю

Утверждаю

Заведующий

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 67/7

/Картасова Н.Н./

МЕНЮ

13 ноября 2025 г.

Если 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,93	1,73	1,93	26,88	3,55
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,29	12,56	2,10	162,83	0,18
189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	3,37	0,49	45,22	198,63	0,00
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,56	2,06	16,83	96,56	0,44
к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	210	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
	БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
		326	15,28	16,95	31,16	338,67	4,17
II Завтрак							
435	РЯЖЕНКА	149	3,90	1,30	5,45	51,99	0,65
		149	3,90	1,30	5,45	51,99	0,65
Обед							
40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	25	0,21	0,02	1,91	20,00	0,67
83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	155/15	5,01	4,93	11,42	110,16	5,70
256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	9,39	4,90	2,99	108,62	7,03
331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,74	2,67	23,96	134,91	0,00
442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	156	0,78	0,16	15,71	66,89	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
	БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
		583	21,93	13,48	74,79	533,78	13,40
Полдник							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,22	0,03	0,70	3,93	2,81
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	7,24	5,19	3,00	87,62	0,22
338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,46	2,44	11,18	77,20	8,86
392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,00	9,97	40,44	0,03
479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,42	3,07	27,05	161,94	0,06
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,73	0,23	11,07	53,26	0,00
	ЯБЛОКО	52	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
		486	18,51	11,26	69,87	457,29	18,98
			59,62	42,99	181,27	1 381,73	37,20