

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 67/7

/Картасова Н.Н./

МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	4,79	12,75	101,80	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	4,72	19,92	140,07	0,40
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,74	2,22	10,88	75,09	0,51
Итого			360	8,93	11,73	43,55	316,96	0,91
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,50	2,38	3,65	38,01	2,38
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,65	2,20	19,30	115,69	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	50	8,00	8,65	5,54	132,23	1,50
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,68	2,47	10,35	70,21	4,58
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	16,88	16,03	62,02	459,50	11,22
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,76	4,24	3,03
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	40	8,00	4,41	1,16	76,28	0,51
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,96	2,00	12,79	77,52	5,92
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,09	4,60	29,97	181,68	0,16
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	15,62	67,23	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,76	0,19	7,12	36,08	36,08
Итого			475	17,13	11,45	71,66	463,43	45,92
Всего				46,45	42,34	182,88	1 310,69	58,93