

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад №12 Стачек 6/7/7

/Карташова Н.Н./

МЕНЮ**23 сентября 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	1,47	1,76	23,81	1,25
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,44	17,35	2,22	214,95	0,18
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	1,35	0,19	19,06	83,32	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,56	2,07	8,88	64,89	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	210	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008		БАТОН	27	2,03	0,78	13,88	70,74	0,00
Итого			357	17,91	21,67	26,74	374,39	1,90
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	134	3,89	3,36	5,37	71,13	0,94
2008		БАНАН (аллергики)	49	0,74	0,25	10,29	47,05	4,90
Итого			134	3,89	3,36	5,37	71,13	0,94
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	15	0,21	1,47	1,23	18,96	0,58
	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,24	5,56	8,64	107,94	6,89
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/1	4,07	2,46	8,09	71,17	8,73
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/50	11,33	10,90	3,48	157,30	0,66
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,03	2,92	22,78	137,26	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	10,37	43,18	0,62
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
Итого			554	22,78	21,19	58,37	521,75	8,75
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,27	0,03	0,83	4,64	3,32
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	7,29	4,21	5,25	88,19	0,23
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	50	9,79	0,37	0,53	44,48	0,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,13	2,32	14,44	87,33	7,01
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,13	0,05	4,80	22,51	1,55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ВАФЛИ	22	0,60	0,71	16,62	76,11	0,00
2008		БАНАН	48	0,71	0,24	10,00	45,70	4,76
Итого			424	12,11	7,71	58,32	355,08	16,87
Всего				56,69	53,93	148,80	1 322,35	28,46