



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4
/Карташова Н.Н./

МЕНЮ
1 июля 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	0,87	1,46	1,75	23,57	1,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,97	15,11	2,30	189,30	0,20
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,26	9,12	68,46	0,51
2008		БАТОН	32	2,37	0,91	16,21	82,63	0,00
Итого			352	16,98	19,74	29,38	363,96	1,95
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	127	3,68	3,17	5,08	67,27	0,89
Итого			127	3,68	3,17	5,08	67,27	0,89
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,41	1,52	2,42	24,93	1,13
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,90	4,76	8,62	97,42	6,51
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,44	13,84	3,39	195,89	0,68
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,13	3,18	23,22	141,88	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	10,43	43,36	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,78	0,24	11,41	54,91	0,00
Итого			578	25,78	23,63	59,49	558,39	8,92
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,25	0,03	0,78	4,37	3,12
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	7,35	4,26	5,73	90,81	0,23
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,21	3,21	14,75	97,04	7,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ВАФЛИ	19	0,54	0,63	14,87	68,08	0,00
2008		БАНАН	56	0,84	0,28	11,76	53,77	5,60
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	22,96	96,05	0,25
Итого			432	12,96	8,61	77,23	440,72	16,34
Всего				59,40	55,15	171,18	1 430,34	28,10