

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №12 Стачек 59/4

/Картасова Н.Н./

МЕНЮ

3 июля 2025 г.

Если 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	17	2,12	1,92	0,12	26,27	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,10	6,72	24,20	182,26	0,43
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,82	2,25	10,29	73,32	0,48
2008		БАТОН	25	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			362	12,54	11,49	44,91	334,25	0,91
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,61	4,64	1,79
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	5,80	9,01	9,71	146,21	3,92
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	55	12,26	2,98	2,26	84,51	0,30
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	4,17	15,05	107,65	6,94
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,35	0,11	13,61	58,37	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,94	0,26	12,41	59,73	0,00
2008		БАТОН	37	2,79	1,08	19,09	97,31	0,00
Итого			592	25,78	17,65	72,74	558,42	13,14
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140/13	27,00	18,42	23,44	375,97	2,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,58	3,95	7,59	85,30	0,85
2008		ЯБЛОКО	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			378	31,88	22,67	37,93	494,17	9,98
Всего				73,70	54,94	161,22	1 457,48	24,91