

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77

/Ковалева С.А./

МЕНЮ

12 декабря 2025 г.

Сад 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,32	0,38	24,40	114,14	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Итого			460	10,19	11,57	52,26	359,08	12,29
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	204	2,99	5,10	13,76	92,71	1,43
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			204	2,99	5,10	13,76	92,71	1,43
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	8,91	7,04	19,93	126,62	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,24	9,65	22,89	196,27	10,70
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,03	0,27	12,97	62,41	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,30	0,89	15,73	80,17	0,00
Итого			717	19,27	20,94	93,39	633,97	55,47
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	215	11,21	13,80	16,36	299,60	11,88
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,71	0,23	10,92	52,52	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,33	4,32	46,41	188,07	0,00
Итого			501	18,45	18,36	81,91	575,10	13,03
Всего				50,90	55,97	241,32	1 660,86	82,22