

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №112  
/Коновалова М.Е./

# МЕНЮ

9 декабря 2025 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	4,40
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,70	5,36	23,12	151,28	0,00
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,72	5,37	23,21	151,80	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	201	0,36	0,00	8,37	34,90	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	6,35	26,43	0,05
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
2008		ГРУША (аллергики)	100	0,40	0,30	10,29	46,95	5,00
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>8,05</b>	<b>11,01</b>	<b>60,36</b>	<b>381,29</b>	<b>65,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	51	0,59	3,09	1,89	38,87	13,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	189/10/1	4,36	3,62	11,44	95,96	3,76
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10/10	4,37	6,54	7,41	110,70	6,05
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	219	26,74	15,21	21,18	357,78	19,88
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>34,82</b>	<b>22,55</b>	<b>68,15</b>	<b>646,21</b>	<b>37,41</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	69	7,40	4,43	5,09	89,68	0,16
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,14	4,44	17,28	117,69	8,72
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	6,35	26,43	0,05
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>12,11</b>	<b>11,06</b>	<b>44,35</b>	<b>325,53</b>	<b>8,88</b>
<b>Всего</b>			<b>54,98</b>	<b>44,62</b>	<b>172,86</b>	<b>1 353,03</b>	<b>111,39</b>	