

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №112
/Коновалова М.Е./

МЕНЮ

10 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,55	8,83	10,36	127,20	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	201	14,84	18,76	0,86	231,54	0,00
2010	44	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	51	14,63	12,53	0,31	172,28	0,12
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	99	5,63	4,13	25,43	161,23	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	192/7	0,19	0,01	7,95	33,80	1,15
Итого			430	16,58	27,60	19,17	392,54	1,15
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,45	15,46	70,53	7,50
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	51	0,34	2,55	1,10	29,15	6,43
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,52	9,42	5,36	130,90	7,11
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	69/25	11,24	10,10	9,30	175,91	0,42
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	129	6,61	3,33	29,93	175,83	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			704	27,28	26,45	76,37	658,27	13,96
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	69	10,16	9,62	2,46	137,09	0,46
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	1,02	1,70	7,77	51,44	10,44
2008	ТК № 441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,14	84,42	79,20
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,26	1,35	33,45	166,63	0,00
Итого			464	18,35	13,09	69,30	480,37	90,10
Всего			67,81	72,14	173,86	1 644,20	105,21	