

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №112
/Коновалова М.Е./

МЕНЮ

18 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,71	0,85	10,28	55,68	0,01
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	3,78	3,25	29,61	163,06	1,64
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (аллергики)	150	3,81	3,25	29,78	163,96	1,65
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,63	0,40	6,08	30,80	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	6,35	26,43	0,05
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			460	6,52	4,90	55,77	296,54	11,65
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,45	15,46	70,53	7,50
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	51	0,82	2,83	3,45	42,62	1,63
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,37	6,72	7,38	112,28	6,10
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	69	7,42	2,39	4,92	71,01	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	129	2,16	2,03	17,60	97,56	8,90
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	201	0,07	0,05	26,85	106,13	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	19,08	15,15	88,34	569,39	17,47
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,91	4,44	0,27	60,65	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	15	0,31	0,40	0,00	4,88	0,01
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	201	12,65	14,57	12,47	232,68	19,79
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	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,54	3,33	30,10	165,71	2,18
Итого			501	23,01	22,76	68,46	584,25	101,17
Всего				48,61	42,81	212,57	1 450,18	130,29