

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №112
/Коновалова М.Е./МЕНЮ
10 декабря 2025 г.

Ясли 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 | | | | | | | | |
| 2024 | 42 | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 129 | 8,29 | 15,69 | 4,13 | 191,41 | 1,08 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) | 99 | 5,65 | 4,27 | 25,53 | 162,94 | 0,00 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) | 10 | 0,21 | 0,27 | 0,00 | 3,28 | 0,01 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 | 0,00 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | 57,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| Итого | | | 401 | 10,30 | 16,05 | 29,05 | 290,72 | 58,08 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,12 | 101,72 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 5,04 | 4,50 | 8,12 | 101,72 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 39 | 0,30 | 2,44 | 0,95 | 26,90 | 3,80 |
| 2024 | 26 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4,11 | 5,28 | 5,70 | 89,34 | 7,26 |
| 2012 | 288/356 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 51/20 | 8,14 | 9,57 | 7,07 | 149,94 | 0,34 |
| 2024 | 47 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 111 | 4,40 | 4,06 | 20,95 | 137,82 | 0,00 |
| 2024 | 31 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,38 | 0,09 | 16,66 | 69,56 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | 46 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| Итого | | | 576 | 20,20 | 22,30 | 70,54 | 569,65 | 11,40 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 60 | 10,05 | 5,72 | 13,36 | 144,91 | 0,17 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 111 | 1,96 | 3,31 | 15,84 | 101,14 | 8,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ | 39 | 2,42 | 3,51 | 13,50 | 95,55 | 4,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| Итого | | | 375 | 15,42 | 12,67 | 64,06 | 432,19 | 12,17 |
| Всего | | | | 50,96 | 55,52 | 171,77 | 1 394,28 | 81,65 |

Зав.производством

Лаппо Т.В.