

Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ №69 Красносельского района
Чепикова Э.А.

МЕНЮ

12 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,75	3,49	5,95	52,70	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40
		ЧАЙ С САХАРОМ	186	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
Итого			366	6,55	9,59	35,25	240,40	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	154	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			154	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,13	7,43	7,99	119,00	4,05
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	59	9,95	11,25	4,18	157,71	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	108	2,88	2,43	13,96	87,75	0,00
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	7,43	31,42	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,73	0,09	4,60	22,23	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,83	0,38	5,78	29,48	0,00
Итого			504	18,64	21,67	43,94	447,59	4,65
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,38	0,00	1,28	7,17	2,05
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,07	13,31	13,54	230,19	6,84
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,63	0,04	10,62	45,87	0,20
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	6	0,42	0,05	2,69	13,02	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	51	4,10	4,08	28,40	166,48	0,00
Итого			378	19,60	17,48	56,53	462,73	9,09
Всего				44,79	48,74	135,72	1 150,72	15,10

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №69 Красносельского района
Чепикова Э.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	37	1,77	2,60	19,62	84,35	2,23
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			428	6,87	9,40	55,92	350,35	2,73
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,56	9,14	11,10	148,69	5,56
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	69	11,57	11,30	4,69	166,51	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	3,60	3,06	17,46	109,62	0,00
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	8,79	37,17	0,72
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,73	0,09	4,56	21,93	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,43	0,57	9,80	50,16	0,00
Итого			629	22,03	24,27	56,40	534,08	6,28
Полдник								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,38	0,00	1,28	7,17	2,05
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,59	15,40	16,92	276,37	8,55
	TK№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,75	0,04	12,47	53,89	0,24
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,88	0,10	5,47	26,32	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,03	3,67	28,37	162,31	0,00
Итого			444	23,63	19,21	64,51	526,06	10,84
Всего				52,53	52,88	176,83	1 410,49	19,85