

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №69 Красносельского района
Чепикова Э.А./**МЕНЮ**
25 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	42	1,97	2,96	22,28	95,88	2,54
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			377	9,77	12,66	53,28	307,88	3,44
II Завтрак								
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	119	3,33	2,97	5,34	67,09	0,36
Итого			119	3,33	2,97	5,34	67,09	0,36
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,34	0,04	1,07	5,98	4,27
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,13	9,56	8,18	137,95	3,49
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	9,54	18,03	8,79	180,29	0,30
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,65	0,07	4,25	20,50	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,53	0,70	10,70	54,63	0,00
Итого			627	19,16	33,42	58,40	560,30	17,16
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	207	11,84	13,24	6,29	193,94	0,76
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,07	6,45	27,21	0,50
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	7	0,48	0,06	3,07	14,88	0,00
		БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,44	0,48	20,16	92,16	3,84
Итого			460	13,86	13,85	35,97	328,19	5,10
Всего				46,12	62,90	152,99	1 263,46	26,06

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 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	38	4,08	5,17	8,82	78,12	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			423	13,58	17,27	45,92	373,12	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,43	0,05	1,33	7,46	5,33
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,18	9,72	8,37	140,33	3,64
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	119	12,67	23,99	11,77	240,34	0,30
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,85	0,10	5,30	25,50	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,84	14,42	73,36	0,00
Итого			791	23,85	40,71	72,22	684,94	20,67
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	219	12,45	12,43	6,90	191,83	0,83
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,09	7,97	33,55	0,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	7	0,50	0,06	3,20	15,50	0,00
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,44	0,48	20,16	92,16	3,86
Итого			502	14,51	13,06	38,23	333,04	5,29
Всего				51,94	71,04	156,37	1 391,10	26,96