

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №69 Красносельского района
Чепикова Э.А./**МЕНЮ**
26 декабря 2025 г.

Если 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	50	5,30	6,71	11,46	101,48	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			391	9,10	12,81	40,76	289,18	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	42	0,62	2,39	3,33	37,96	0,10
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,55	8,76	8,82	143,27	4,19
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	66	10,16	16,69	5,52	212,68	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	3,70	3,12	17,90	112,47	0,00
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,08	6,97	29,34	0,52
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,20	10,91	52,73	0,00
Итого			588	20,86	31,24	53,45	588,45	4,81
Полдник								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,51	0,09	1,78	11,23	11,70
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	127	14,13	17,13	13,91	266,38	7,00
	TK№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	53	4,10	4,17	28,51	167,83	0,00
Итого			397	20,57	22,18	73,00	576,19	78,46
Всего				50,53	66,23	167,21	1 453,82	84,63



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

МЕНЮ

26 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,10	6,36	10,85	126,22	0,14
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			431	11,20	13,16	47,15	392,22	0,64
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	52	0,83	3,02	4,16	47,42	1,98
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,17	9,21	12,87	166,36	5,99
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	73	11,83	14,10	6,37	199,59	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	158	4,24	3,61	20,57	129,17	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,09	8,65	36,35	0,62
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,20	10,81	52,02	0,00
Итого			703	23,92	30,23	63,43	630,91	8,59
Полдник								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,52	0,09	1,78	11,24	11,71
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	17,66	18,30	17,35	304,65	8,75
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	52	4,06	4,54	28,55	171,05	0,00
Итого			454	24,17	23,76	80,18	633,39	92,46
Всего				59,29	67,15	190,76	1 656,52	101,69