

**МЕНЮ**  
2 апреля 2025 г.

**Ясли 12 часов**

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 122  
Е. В. Кулякова/

**МЕНЮ**  
2 апреля 2025 г.

**Сад 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,9	25	3,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,4	16,7	2,3	112	0,2
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,6	23	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>20,3</b>	<b>25,6</b>	<b>26,8</b>	<b>306</b>	<b>4,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,4		24,1	99	8,7
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,4</b>		<b>24,1</b>	<b>99</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	40	0,3		1	6	1,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,9	6	10,5	115	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,7	10,2	9	166	0,4
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,5	60	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,1</b>	<b>21</b>	<b>60,5</b>	<b>506</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,6	1,6	7,7	57	4,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,5	4,5	18,6	126	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			7,8	30	0,1
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>14,5</b>	<b>13,3</b>	<b>49,5</b>	<b>384</b>	<b>5</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>59,9</b>	<b>160,9</b>	<b>1295</b>	<b>28,7</b>

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2	9	13	140	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,5	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	20,9	2,8	260	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	150	6,7	9,7	21,2	215	0
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,1	11,2	89	0,6
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,6	23	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>22,7</b>	<b>35,5</b>	<b>30</b>	<b>530</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,4		24,1	99	8,7
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,4</b>		<b>24,1</b>	<b>99</b>	<b>8,7</b>
<b>Обед</b>								
	TK№015	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50	0,4		1,3	7	2
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	7	13,9	138	5,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,1	16,3	10,3	232	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	17,3	72	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>22,6</b>	<b>30,1</b>	<b>84,5</b>	<b>701</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	30	9,5	5,8		88	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	2,1	11,6	83	6,4
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,4	0,2	8,5	41	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,2		10,9	42	0,2
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,6	23	0
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	45	3	4	34,6	178	0
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>14,9</b>	<b>13,3</b>	<b>70,4</b>	<b>462</b>	<b>6,9</b>
<b>Всего</b>				<b>60,7</b>	<b>78,9</b>	<b>213,8</b>	<b>1812</b>	<b>34,9</b>