

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 122
Е.В. Кулякова/

МЕНЮ 21 июля 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	30	1,4	2,2	16,3	70	1,9
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,4	4,7	13,7	142	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	3,1	13	97	0,7
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,6	23	0
Итого			365	8,6	9,8	42	305	2,85
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,8	19,5	131	2,8
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9	9,5	7,6	152	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,7	0,1	7,8	69	7,9
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,9	49	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			545	16,8	13,6	54,2	438	13,4
Полдник								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,2	2,6	4,2	70	0,2
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	4	15,8	108	7,27
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			5,6	22	0
	ТК №4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,5	0,6	10,3	52	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			365	12	7,3	42,3	284	7,47
Всего				36,7	30,3	143	1039	27,12

МЕНЮ 21 июля 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	30	2,1	3,3	22,3	127	4,9
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ Б/МОЛ (аллергики)	205	4,2	5,3	27	170	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	3,1	13,1	97	0,7
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		5,6	23	0
Итого			405	13	14,7	68,9	443	5,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180			8,4	34	0
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,3	4,8	22,3	154	3,7
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллерг.)	210	2	4,4	16,1	112	8
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	4,5	20,4	132	10
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	14,2	59	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			680	23,3	18,4	77,4	502	15,5
Полдник								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	10	3,8	5,8	97	0,2
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллерг.)	80	18,7	12,6		190	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99	9,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМ-НЫЙ	180					0
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		6,9	28	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,4	5	29,3	179	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			575	21,8	14	69,8	483	9,5
Всего				56,6	43,1	217,5	1393	34,6