



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 25  
Поварова Л.Р./

**МЕНЮ**  
16 декабря 2022 г.  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,5	5,1	13,8	127	0,1
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5	6,3	22,7	169	0,6
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,5	1,1	9,3	52	0,2
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13</b>	<b>12,5</b>	<b>45,8</b>	<b>348</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	94	0,8	0,2	7,1	36	35,7
<b>Итого</b>			<b>94</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>36</b>	<b>35,7</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	56	0,6	0,1	2,1	13	13,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	4,1	12,3	103	5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,2	12,4	25,1	261	11,9
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		БАТОН	30	2,2	0,9	15,4	78	0
<b>Итого</b>			<b>639</b>	<b>19,9</b>	<b>17,7</b>	<b>64,7</b>	<b>502</b>	<b>30,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	3,8	6,1	15,8	135	10,35
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	172	5	4,3	6,9	91	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	9,8	47	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	70	8,9	5,8	30,7	221	0,1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>21,7</b>	<b>18,6</b>	<b>63,3</b>	<b>525</b>	<b>11,65</b>
<b>Всего</b>				<b>55,4</b>	<b>49</b>	<b>180,9</b>	<b>1411</b>	<b>79,05</b>

Медицинская сестра

Базанова Л.Я.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 25

/Поварова Л.Р./

**МЕНЮ**  
16 декабря 2022 г.

**Ясли 12 часов**



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,4	3,3	9,3	85	0,1
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	6,4	19,7	155	0,6
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	170	1,4	1	8,9	50	0,2
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	<b>37,9</b>	<b>290</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	89	0,7	0,2	6,7	34	34
<b>Итого</b>			<b>89</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,4	0,1	1,2	8	8,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,3	4,3	10,3	98	4
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,2	12,2	25,1	259	11,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		9,1	38	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>17,4</b>	<b>64,5</b>	<b>496</b>	<b>25,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,5	2,5	10,7	77	7,9
к/к	к/к	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	172	5	4,3	6,9	91	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,3	0,2	8,5	41	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	50	6,3	4,1	19,8	149	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>15,1</b>	<b>11,1</b>	<b>45,9</b>	<b>358</b>	<b>9,1</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>39,4</b>	<b>155</b>	<b>1178</b>	<b>69,2</b>

Медицинская сестра

Базанова Л.Я.