

Утверждаю



И.о. заведующего

МБДОИ "Детский сад № 12 "Буратино"

/Виденина Светлана Петровна/

# МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,67	7,99	26,04	199,60	0,55
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	183	4,19	4,38	11,04	101,75	0,69
2008		ПЕЧЕНЬЕ	36	2,62	3,42	25,98	145,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>12,48</b>	<b>15,79</b>	<b>63,06</b>	<b>446,97</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	117	0,34	0,22	18,46	79,28	0,94
2008		БАТОН	40	3,14	1,23	20,46	105,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>157</b>	<b>3,48</b>	<b>1,45</b>	<b>38,92</b>	<b>185,06</b>	<b>0,94</b>
<b>Обед</b>								
2008	37	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,65	1,03	2,89	24,06	7,30
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,64	4,30	15,28	110,33	3,25
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	84	23,31	25,01	10,91	361,86	0,97
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	126	3,06	5,77	13,41	119,57	28,76
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,56	1,50	2,38	29,70	0,01
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	198	0,19	0,13	22,85	94,32	0,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,87	0,34	11,23	56,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>32,28</b>	<b>38,08</b>	<b>78,95</b>	<b>795,99</b>	<b>40,79</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	1,44
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	72	5,68	4,01	40,17	219,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>252</b>	<b>10,90</b>	<b>8,51</b>	<b>47,73</b>	<b>316,54</b>	<b>1,44</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,79	32,56	6,93
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	13,36	5,96	6,47	133,24	0,93
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	186	2,25	3,12	14,62	96,78	7,34
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,71	2,83	10,25	78,07	0,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,25	0,23	7,49	37,46	0,00
2008		БАТОН	27	2,10	0,82	13,64	70,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>558</b>	<b>21,95</b>	<b>13,24</b>	<b>59,26</b>	<b>448,61</b>	<b>15,71</b>
<b>Всего</b>				<b>81,09</b>	<b>77,07</b>	<b>287,92</b>	<b>2 193,17</b>	<b>60,12</b>

повар \_\_\_\_\_ Касаткина Евгения Вячеславовна

повар \_\_\_\_\_ Сивакова Наталья Семеновна