

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №29

Потапко И.А./

**МЕНЮ****12 сентября 2025 г.****Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |        | белки, г          | жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                         |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                         |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 30     | 3.39              | 6.90    | 10.00            | 69.00                                   | 0.00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150    | 2.60              | 2.50    | 18.50            | 128.00                                  | 0.60                  |
|                               | ТК№02<br>6          | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 180    | 3.20              | 1.80    | 13.60            | 77.00                                   | 1.70                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 360    | 9.19              | 11.20   | 42.10            | 274.00                                  | 2.30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                         |                       |
|                               | ТК№00<br>2          | ГРУША СВЕЖАЯ                                     | 150    | 0.60              | 0.50    | 15.50            | 70.50                                   | 3.00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 150    | 0.60              | 0.50    | 15.50            | 70.50                                   | 3.00                  |
| Обед                          |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                         |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 40     | 0.60              | 2.30    | 1.20             | 36.50                                   | 0.10                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 150/15 | 3.40              | 1.80    | 9.40             | 67.40                                   | 5.20                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                | 150    | 6.30              | 9.00    | 10.00            | 224.00                                  | 11.90                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                   | 20     | 0.30              | 0.81    | 1.21             | 15.05                                   | 0.00                  |
|                               | ТК№03<br>1          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                 | 150    | 0.30              | 0.00    | 5.80             | 85.00                                   | 0.00                  |
|                               | ТК№01<br>6          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 25     | 1.63              | 0.20    | 10.63            | 51.63                                   | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 550    | 12.53             | 14.11   | 38.24            | 479.58                                  | 17.20                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                         |                       |
|                               | ТК№00<br>1          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 50     | 0.60              | 0.10    | 1.90             | 12.00                                   | 5.00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                  | 120    | 4.20              | 6.70    | 23.10            | 191.98                                  | 0.10                  |
| 2008                          | 210                 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br>(аллергии)                   | 125    | 5.96              | 13.36   | 22.76            | 236.04                                  | 0.00                  |
|                               | ТК№02<br>1          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 100    | 0.97              | 0.37    | 7.10             | 29.00                                   | 0.30                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 15     | 1.00              | 0.12    | 6.40             | 31.00                                   | 0.00                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                              | 50     | 6.11              | 3.45    | 21.28            | 141.31                                  | 0.03                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 395    | 11.98             | 10.38   | 59.78            | 405.29                                  | 6.03                  |
| Всего                         |                     |                                                  |        | 34.30             | 36.19   | 155.62           | 1 229.37                                | 28.53                 |