

Утверждаю

Заведующей

ГБДОУ №42 Димитрова 29/3

/Куликовская Е.А./

# МЕНЮ

9 декабря 2025 г.

## Сад 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 30       | 1,32              | 2,98    | 16,11            | 95,47                                    | 4,42                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                      | 150      | 5,37              | 7,66    | 27,53            | 201,06                                   | 0,50                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)                           | 150      | 2,78              | 1,41    | 23,67            | 118,37                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                          | 200      | 3,17              | 2,43    | 13,03            | 87,27                                    | 0,52                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                            | 180      | 0,13              | 0,00    | 6,72             | 27,40                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                     | 100      | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)                                            | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,77             | 46,87                                    | 9,97                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                                    | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 1010     | 16,87             | 17,58   | 109,44           | 668,96                                   | 76,14                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                     | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                            | 180      | 0,13              | 0,00    | 6,72             | 27,40                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 380      | 2,92              | 5,00    | 19,79            | 118,16                                   | 1,13                  |
| Обед                          |                     |                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                           | 50       | 0,59              | 3,07    | 1,89             | 38,70                                    | 13,45                 |
| 2024                          | ТК № 25             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)                                            | 49       | 0,40              | 0,05    | 1,24             | 6,93                                     | 4,95                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 4,17              | 4,64    | 11,28            | 103,74                                   | 3,77                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)             | 190/10/1 | 3,56              | 6,02    | 6,60             | 94,89                                    | 5,11                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                         | 220      | 26,76             | 15,18   | 21,16            | 357,46                                   | 19,88                 |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)                              | 220      | 25,43             | 5,11    | 20,81            | 259,96                                   | 19,73                 |
| 2024                          | ТК № 13             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                   | 180      | 1,01              | 0,06    | 19,57            | 83,71                                    | 0,32                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                            | 180      | 0,13              | 0,00    | 6,72             | 27,40                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 15       | 1,16              | 0,45    | 7,52             | 38,85                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 1331     | 64,20             | 34,71   | 103,15           | 1 042,23                                 | 67,24                 |
| Усиленный Полдник             |                     |                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                            | 70       | 8,03              | 4,96    | 6,02             | 101,02                                   | 0,28                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (аллергии)                                 | 75       | 6,82              | 0,45    | 5,50             | 53,31                                    | 0,15                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                  | 150      | 2,79              | 4,99    | 18,34            | 129,71                                   | 8,84                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)                                       | 155      | 2,12              | 0,43    | 17,34            | 81,92                                    | 8,77                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                      | 180      | 0,54              | 0,18    | 27,36            | 122,40                                   | 7,20                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                            | 180      | 0,13              | 0,00    | 6,72             | 27,40                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                                             | 21       | 1,57              | 2,05    | 15,60            | 87,41                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 846      | 22,99             | 13,19   | 103,24           | 633,76                                   | 25,27                 |
| Всего                         |                     |                                                                     |          | 106,98            | 70,48   | 335,62           | 2 463,11                                 | 169,78                |

Медицинская сестра

Дударева С.Л.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881455002

Владелец Куликовская Елена Анатольевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026