

Утверждаю

Заведующей

ГБДОУ №42 Димитрова 29/3

Куликовская Е.А./

МЕНЮ

10 декабря 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	17,13	20,16	6,03	274,88	50,29
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	6,45	1,69	29,25	157,73	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,19	0,01	7,92	33,65	1,15
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	195/7	0,13	0,00	6,72	27,39	0,03
Итого			764	25,49	30,71	60,02	620,25	51,47
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Итого			300	6,00	5,40	18,79	159,89	11,37
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,54	2,55	1,86	33,10	45,02
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергии)	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,55	9,43	5,48	131,58	7,25
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15/5	5,34	10,21	5,37	135,13	8,57
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,27	10,08	9,19	175,59	0,46
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергии)	70/25	9,66	8,28	0,22	113,89	0,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,61	3,31	29,92	175,64	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,76	27,01	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
Итого			1050	43,00	44,99	83,55	917,36	66,36
Усиленный Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,17	9,66	2,44	137,32	0,46
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	75	10,19	8,33	3,43	129,43	0,43
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	1,02	1,73	7,77	51,67	10,44
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) (аллергии)	140	1,02	0,51	7,81	40,74	10,50
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	14,43	61,04	46,85
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,85	1,95	34,57	179,11	0,12
Итого			680	29,85	22,49	78,93	640,10	68,80
Итого				104,34	103,59	241,29	2 337,60	198,00

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