

ГБДОУ детский сад № 57 Кир.р-н  
\_\_\_\_\_/Буркова А.А./

**МЕНЮ**  
**20 ноября 2025 г.**

**Сад 12 часов(vs)**

| 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                       |                     |                                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                             | 20        | 3,71              | 2,29    | 1,82             | 58,02                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                       | 180       | 2,64              | 7,28    | 27,07            | 169,48                                   | 1,16                  |
|                               | ТК№043              | КАКАО С МОЛОКОМ                                                           | 180       | 3,92              | 3,20    | 16,98            | 85,00                                    | 0,60                  |
|                               | ТК№012              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 36        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 47,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 416       | 12,15             | 13,50   | 58,72            | 360,00                                   | 1,76                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.                                                        | 125       | 5,00              | 2,50    | 19,75            | 90,00                                    | 0,35                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 125       | 5,00              | 2,50    | 19,75            | 90,00                                    | 0,35                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                         | 50        | 1,31              | 3,50    | 3,76             | 47,69                                    | 1,24                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 1,85              | 6,30    | 7,22             | 99,68                                    | 10,21                 |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 60/30     | 3,52              | 4,54    | 2,20             | 121,98                                   | 12,32                 |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                               | 150/5     | 6,52              | 4,67    | 35,94            | 275,53                                   | 0,00                  |
|                               |                     | СОК ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                          | 180       | 0,00              | 0,00    | 16,46            | 50,32                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                          | 30        | 2,92              | 0,24    | 12,72            | 30,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 725       | 16,12             | 19,25   | 78,30            | 625,20                                   | 23,77                 |
| Полдник уплотнённый           |                     |                                                                           |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 70        | 4,59              | 6,78    | 5,58             | 140,55                                   | 0,22                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 120       | 2,79              | 6,38    | 12,81            | 105,49                                   | 10,10                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                               | 180       | 0,38              | 0,15    | 6,85             | 61,53                                    | 9,80                  |
|                               | ТК№007              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                          | 20        | 0,94              | 0,20    | 4,74             | 40,80                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15        | 3,37              | 0,50    | 3,94             | 39,30                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                                                     | 30        | 0,84              | 0,99    | 23,19            | 96,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№006              | БАНАН СВЕЖИЙ                                                              | 100       | 1,54              | 0,50    | 21,02            | 56,33                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 535       | 14,45             | 15,50   | 78,13            | 540,00                                   | 24,12                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |           | 47,72             | 50,75   | 234,90           | 1 615,20                                 | 50,00                 |

Медсестра \_\_\_\_\_ Лукашевич Я.К,