

Утверждаю

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

МЕНЮ  
28 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                       |                     |                                                                                       |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                     | 40        | 5,62              | 6,38    | 10,28            | 110,00                                   | 0,14                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                                   | 180       | 4,49              | 5,37    | 37,47            | 158,73                                   | 0,44                  |
|                               | ТК№029              | КАКАО С МОЛОКОМ                                                                       | 180       | 2,04              | 1,75    | 11,00            | 91,29                                    | 0,47                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                             | 180       | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                       | 400       | 12,15             | 13,50   | 58,75            | 360,02                                   | 1,05                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                       |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА                                                                               | 125       | 4,17              | 2,08    | 16,46            | 75,00                                    | 0,17                  |
| Итого                         |                     |                                                                                       | 125       | 4,17              | 2,08    | 16,46            | 75,00                                    | 0,17                  |
| Обед                          |                     |                                                                                       |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                                       | 60        | 0,83              | 4,04    | 4,87             | 41,28                                    | 2,28                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНТНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ                                          | 200/10/10 | 6,06              | 8,31    | 16,43            | 103,90                                   | 5,37                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10/5  | 1,41              | 3,94    | 5,44             | 46,79                                    | 8,06                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                                   | 135       | 2,44              | 4,61    | 12,28            | 49,98                                    | 6,51                  |
|                               | ТК№022              | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                            | 180       | 0,00              | 0,00    | 9,67             | 153,90                                   | 3,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                             | 180       | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                                      | 30        | 2,04              | 0,24    | 15,66            | 61,20                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                     | 35        | 5,63              | 1,05    | 18,06            | 92,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                       | 660       | 17,00             | 18,25   | 76,97            | 502,66                                   | 17,16                 |
| Полдник уплотнённый           |                     |                                                                                       |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК № 014            | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                                        | 50        | 0,50              | 0,13    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                                                          | 150       | 4,42              | 6,84    | 28,51            | 219,48                                   | 0,13                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)                                                       | 150       | 2,69              | 5,13    | 13,51            | 55,34                                    | 7,17                  |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ                                                 | 180       | 0,00              | 0,00    | 4,84             | 19,35                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                             | 180       | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                                   | 70        | 7,87              | 8,25    | 30,17            | 228,17                                   | 0,04                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                                      | 15        | 1,02              | 0,12    | 6,70             | 30,60                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№052              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                                                       | 80        | 0,64              | 0,16    | 6,00             | 30,40                                    | 26,42                 |
| Итого                         |                     |                                                                                       | 545       | 14,45             | 15,50   | 78,12            | 540,00                                   | 31,59                 |
| Всего                         |                     |                                                                                       |           | 47,77             | 49,33   | 230,30           | 1 477,68                                 | 49,97                 |

Медсестра \_\_\_\_\_ Лукашевич Я.К.,