

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №120

Герасимова С.В./

**МЕНЮ**

16 июля 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                  | 30       | 3,14              | 3,98    | 6,79             | 60,14                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО     | 45       | 1,36              | 2,37    | 2,71             | 36,61                                    | 2,10                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                   | 85       | 8,55              | 11,55   | 1,59             | 77,36                                    | 0,14                  |
|                               | TKN№029             | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 175      | 3,69              | 3,10    | 15,13            | 103,79                                   | 0,58                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 335      | 16,74             | 21,00   | 26,22            | 277,90                                   | 2,82                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№002             | ГРУША СВЕЖАЯ                                        | 142      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 142      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                            | 40       | 0,34              | 0,04    | 3,18             | 33,32                                    | 1,11                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,69              | 6,89    | 10,36            | 124,73                                   | 4,21                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                          | 60       | 11,33             | 2,38    | 9,42             | 104,01                                   | 0,40                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 110      | 1,80              | 4,10    | 11,40            | 89,00                                    | 4,80                  |
|                               | TKN№033             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                     | 150      | 0,30              | 0,00    | 5,80             | 85,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 12       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 552      | 20,56             | 14,03   | 54,26            | 506,36                                   | 10,52                 |
| Полдник                       |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                        | 30       | 3,68              | 3,38    | 0,23             | 47,25                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ             | 130      | 2,04              | 1,60    | 7,73             | 58,42                                    | 6,11                  |
|                               | TKN№003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 21       | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№008             | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 32       | 4,20              | 5,40    | 22,40            | 152,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                      | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83             | 28,00                                    | 0,10                  |
|                               | TKN№005             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                 | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 473      | 14,50             | 13,12   | 52,29            | 393,17                                   | 6,51                  |
| Всего                         |                     |                                                     |          | 52,40             | 48,65   | 148,27           | 1 247,93                                 | 22,85                 |



**МЕНЮ**  
16 июля 2025 г.  
**Сад 12 часов**



Заведующий  
ГБДОУ Детский сад №120  
Герасимова С.В.

| 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30       | 3,14              | 3,98    | 6,79             | 60,14                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 45       | 1,28              | 2,30    | 2,56             | 34,57                                    | 1,88                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 125      | 12,78             | 17,43   | 2,41             | 123,67                                   | 0,17                  |
|                               | ТК№043              | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 175      | 3,69              | 3,10    | 15,13            | 103,79                                   | 0,58                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 375      | 20,89             | 26,81   | 26,89            | 322,17                                   | 2,63                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 142      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 142      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                           | 50       | 0,43              | 0,05    | 3,98             | 41,71                                    | 1,52                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,86              | 6,95    | 11,37            | 130,14                                   | 4,73                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                         | 70       | 13,36             | 2,81    | 11,12            | 122,60                                   | 0,51                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                     | 150      | 2,38              | 5,54    | 15,44            | 120,58                                   | 6,53                  |
|                               | ТК№045              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                    | 180      | 0,40              | 0,00    | 7,00             | 102,00                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 21       | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 26       | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 712      | 25,01             | 16,30   | 72,41            | 634,03                                   | 13,29                 |
| Полдник                       |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                       | 30       | 3,68              | 3,38    | 0,23             | 45,68                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 145      | 2,44              | 2,08    | 10,76            | 78,46                                    | 7,67                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 21       | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№018              | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 54       | 3,80              | 5,00    | 43,20            | 223,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 180/15   | 0,09              | 0,04    | 8,20             | 34,10                                    | 0,20                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                 | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 545      | 14,51             | 13,20   | 77,49            | 488,74                                   | 8,17                  |
| Всего                         |                     |                                                    |          | 61,01             | 56,81   | 192,29           | 1 515,44                                 | 27,09                 |