

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**
1 ноября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,32	3,99	11,62	100,34	0,08
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	5,10	2,29	38,34	194,86	0,20
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			485	11,34	12,56	54,27	371,34	61,40
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	231	3,24	5,80	15,16	105,28	1,28
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	25	1,88	2,45	18,55	103,99	0,00
Итого			231	3,24	5,80	15,16	105,28	1,28
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,42	1,13	1,31	17,04	5,35
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	6,35	3,04	29,10	169,35	2,30
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	9,82	10,55	8,69	206,79	14,72
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	1,61	2,67	9,12	67,84	8,52
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,32	15,65	75,26	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,54	0,98	17,42	88,82	0,00
Итого			766	23,50	18,76	97,00	690,35	30,89
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,32	4,26	20,04	125,44	0,19
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,27	13,04	62,72	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,82	14,52	74,02	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	28	1,63	9,58	11,13	101,02	0,00
Итого			477	18,25	17,14	69,70	509,02	11,48
Всего				56,33	54,26	236,13	1 675,99	105,05