

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

МЕНЮ

4 марта 2026 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,35	3,02	16,82	98,69	1,85
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	TK № 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	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			480	10,59	12,04	53,60	364,35	40,94
II Завтрак								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	45	3,07	3,25	5,26	62,58	2,66
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	4,27
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,18	9,34	18,40	180,79	0,53
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	9,90
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,52	0,21	9,75	46,91	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,72	64,85	0,00
Итого			684	18,76	19,91	92,55	632,53	17,52
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,41	15,02	30,01	313,67	0,39
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	181	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,57	10,18	51,88	0,00
Итого			451	16,31	17,59	77,50	543,84	1,36
Всего				48,46	54,54	236,79	1 630,79	60,42