

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**
10 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,41	3,14	17,46	102,45	1,92
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
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 № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	61,90	0,88
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			610	11,66	13,02	54,79	381,60	63,82
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	218	3,04	5,45	14,25	98,93	1,20
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			218	3,04	5,45	14,25	98,93	1,20
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,14	1,77	38,67	13,72
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	240	12,12	11,84	46,47	330,04	21,67
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,27	0,17	8,14	39,16	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,37	0,53	9,33	47,55	0,00
Итого			708	20,50	21,73	98,64	675,14	39,45
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	10,20	10,78	21,36	245,07	0,24
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,42	5,83	19,67	145,19	9,02
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,76	2,16	4,23	119,92	11,31
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	182	1,64	0,18	17,27	72,72	10,91
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,27	0,17	8,14	39,16	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			457	18,11	19,02	82,06	589,71	20,17
Всего				53,31	59,22	249,74	1 745,38	124,64