

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

МЕНЮ

27 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,51	3,37	18,74	109,97	2,06
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,87	0,44	27,66	129,94	0,00
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,42	12,09	55,14	375,98	6,61
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			200	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
Обед								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,50	6,71	19,00	120,71	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	10,69
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,19	0,29	13,99	67,31	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,41	0,93	16,50	84,10	0,00
Итого			710	19,17	21,00	94,48	636,84	55,46
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,58	13,03	15,44	282,80	11,21
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,83	0,24	11,66	56,09	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			485	17,78	17,47	80,38	556,39	12,36
Всего				50,33	55,61	243,62	1 661,01	75,84