



ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,67	8,87	11,14	131,14	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,92	3,22	24,29	157,45	1,41
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ (аллергики)	150	3,59	0,84	26,81	129,21	0,00
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
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		Итого	530	11,19	12,40	53,95	370,50	7,56
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
		Итого	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,41	8,49	20,11	194,51	2,36
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	2,74	35,44	188,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,27	0,17	8,14	39,16	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,44	7,94	40,48	0,00
		Итого	695	18,49	20,79	91,44	640,87	22,46
Полдник								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,51	7,91	1,67	116,56	0,33
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	3,15	7,61	3,97	97,77	35,02
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,27	0,17	8,14	39,16	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,75	13,24	67,47	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,78	1,84	38,54	167,03	0,13
		Итого	480	16,99	18,36	76,91	555,97	35,48
Всего				49,61	56,55	235,35	1 657,68	66,90