ГБДОУ д/с 77

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./

МЕНЮ

14 апреля 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	1,64	8,70	10,93	128,59	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	1,36
2024	ТК № 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	10,40	47,47	5,05
Итого			**530**	**10,82**	**12,11**	**52,91**	**362,36**	**7,56**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,82	4,80	12,53	86,73	1,34
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			**200**	**2,82**	**4,80**	**12,53**	**86,73**	**1,34**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,52	2,90	1,64	35,64	11,70
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	1,58	6,61	8,09	105,21	6,56
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,78	7,93	18,77	181,55	2,21
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,21	0,17	7,80	37,53	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,86	40,09	0,00
Итого			**695**	**16,18**	**20,79**	**86,45**	**614,80**	**20,59**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,31
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,69	6,49	3,39	83,29	29,84
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,21	0,17	7,80	37,53	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,74	13,11	66,81	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,68	1,80	37,78	163,73	0,13
Итого			**480**	**15,99**	**16,67**	**74,99**	**528,27**	**30,28**
Всего				**45,81**	**54,37**	**226,88**	**1 592,16**	**59,77**