

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
(Ковалева С.А.)

МЕНЮ

15 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	3,14	17,47	102,52	1,92
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,68	0,24	22,60	99,28	0,00
2024	ТК № 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	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			480	10,65	12,16	54,25	368,18	41,01
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	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	50	3,23	3,42	5,54	65,87	2,80
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	5,75	2,17	7,58	72,95	3,93
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,39	9,62	18,95	186,16	0,54
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,84	2,16	11,61	78,26	10,10
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,68	0,23	10,77	51,80	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,98	66,16	0,00
Итого			686	23,08	18,43	81,47	580,57	17,53
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,39
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,69	1,36	23,17	115,52	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,53	0,00	29,10	119,92	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,59	10,38	52,92	0,00
Итого			450	16,23	17,46	77,69	542,96	1,36
Всего				52,76	53,05	226,55	1 581,78	60,50