

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77  
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**  
29 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,91	16,18	94,93	1,78
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	0,91	0,23	8,55	43,32	36,10
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,49</b>	<b>11,92</b>	<b>52,51</b>	<b>358,31</b>	<b>38,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,77	4,95	13,01	89,17	0,59
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,77</b>	<b>4,95</b>	<b>13,01</b>	<b>89,17</b>	<b>0,59</b>
<b>Обед</b>								
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	2,06	4,18	21,00	141,30	4,27
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,32	9,53	18,77	184,37	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>18,94</b>	<b>20,29</b>	<b>92,29</b>	<b>635,46</b>	<b>17,87</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,41	15,02	30,01	313,67	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	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,32</b>	<b>17,60</b>	<b>77,60</b>	<b>544,36</b>	<b>1,36</b>
<b>Всего</b>				<b>48,52</b>	<b>54,76</b>	<b>235,41</b>	<b>1 627,30</b>	<b>58,79</b>