

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №31
/Лобанова Е.С./

МЕНЮ
16 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	18	0,79	1,77	9,87	57,91	1,08
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,08	0,04	6,83	34,00	1,07
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,35	0,45	18,90	86,42	9,02
Итого			442	10,59	10,58	56,11	372,48	11,69
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	188	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			188	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	2,05	4,20	0,75	51,66	0,93
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	196	13,85	13,83	0,85	183,01	0,42
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			652	20,63	19,29	44,00	435,04	7,18
Полдник								
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	211	7,46	15,36	4,57	186,26	0,72
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	183	0,54	0,18	17,16	72,00	10,80
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	2,53	2,92	13,92	92,31	4,91
Итого			459	12,19	18,68	46,25	401,56	16,43
Всего			46,34	53,55	159,85	1 299,97	36,70	

Ответственный _____

Капитонова В.А.