

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.