

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

19 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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,36 | 2,94 | 10,28 | 81,52 | 0,06 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,46 | 6,07 | 22,23 | 161,10 | 0,40 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,52 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| Итого | | | 480 | 11,89 | 11,69 | 53,63 | 340,87 | 60,98 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 2,94 | 5,00 | 13,05 | 90,34 | 1,40 |
| Итого | | | 200 | 2,94 | 5,00 | 13,05 | 90,34 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ | 50 | 0,43 | 2,55 | 0,93 | 29,24 | 4,28 |
| 2024 | ТК № 39 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/20 | 3,33 | 2,04 | 9,80 | 70,94 | 2,51 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 8,85 | 9,50 | 7,83 | 186,30 | 13,26 |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 1,73 | 6,34 | 9,71 | 107,29 | 6,86 |
| 2024 | ТК № 40 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,28 | 0,06 | 14,14 | 58,74 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 700 | 18,86 | 21,62 | 70,55 | 592,30 | 26,91 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | 56 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 10,00 |
| 2024 | ТК № 41 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 9,66 | 5,99 | 8,96 | 128,32 | 0,21 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 140 | 2,54 | 4,46 | 20,59 | 132,99 | 10,40 |
| 2024 | 2 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,11 | 0,00 | 8,35 | 33,81 | 0,02 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 42 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,77 | 10,41 | 12,10 | 109,80 | 0,00 |
| Итого | | | 485 | 16,18 | 21,16 | 62,12 | 465,51 | 20,63 |
| Всего | | | | 49,87 | 59,47 | 199,35 | 1 489,02 | 109,92 |

Ответственный _____ Капитонова В.А.