

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №31
/Лобанова Е.С./

МЕНЮ
10 марта 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	34	1,47	3,28	18,26	107,15	2,01
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	86	0,81	0,18	7,29	38,70	54,00
Итого			470	8,13	10,01	49,14	320,10	57,03
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	179	2,51	4,50	11,76	81,68	0,99
Итого			179	2,51	4,50	11,76	81,68	0,99
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	51	2,52	6,68	3,15	83,22	1,54
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,04	6,18	8,15	110,51	3,33
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	219	11,12	10,86	42,63	302,79	19,88
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,55	0,03	15,09	63,33	0,18
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			700	20,35	24,32	83,09	629,74	24,93
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/70	18,58	19,30	4,44	265,80	0,89
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К)	158	2,99	9,89	18,68	176,35	13,54
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			618	23,97	29,90	48,12	558,95	14,45
Всего				54,96	68,73	192,11	1 590,47	97,40

Ответственный _____ Капитонова В.А.