

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

10 июня 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,88	0,80	19,91	76,23	3,54
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,39	6,60	23,42	168,55	0,46
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,20	2,50	11,00	80,00	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,87	2,43	15,77	80,51	0,52
Итого			485	9,34	12,33	70,10	405,29	4,52
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	159	0,00	0,00	15,89	63,58	0,00
Итого			159	0,00	0,00	15,89	63,58	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	52	3,36	3,56	5,76	68,50	2,91
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	170/30/1	3,44	3,00	10,88	109,96	8,24
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	8,12	8,82	31,39	196,41	0,60
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	139	2,94	6,11	13,31	120,44	10,27
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	13,06	54,39	1,15
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,51	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,06	0,88	15,42	78,60	0,00
Итого			722	21,55	22,75	102,54	689,49	23,17
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	4,54	20,90	0,77
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	182	18,27	18,80	30,26	386,11	0,35
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	204	2,92	5,20	9,97	112,20	1,11
2024	39	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	37,50	106,95	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			471	24,48	25,89	89,98	665,46	2,23
Всего				55,37	60,97	278,51	1 823,82	29,92

Ответственный _____ Капитонова В.А.