ГБДОУ №31

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №31
_____ /Лобанова Е.С./

МЕНЮ

12 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	2,82	2,86	11,44	65,48	0,06
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	150	3,55	6,59	24,33	163,48	1,73
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,20	2,50	11,00	80,00	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	184	2,39	3,13	13,82	86,40	0,59
Итого			**465**	**11,96**	**15,08**	**60,59**	**395,36**	**2,38**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	157	0,00	0,00	15,72	62,87	0,00
Итого			**157**	**0,00**	**0,00**	**15,72**	**62,87**	**0,00**
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	44	0,36	0,04	0,76	5,79	2,23
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	181/10/5	5,26	8,44	12,25	148,62	5,67
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	71	8,13	9,07	7,77	134,28	0,08
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	133	3,87	7,90	23,78	133,85	1,92
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,67	0,04	18,68	78,29	0,21
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,86	0,86	15,32	78,13	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,38	0,26	12,72	61,18	0,00
Итого			**704**	**21,53**	**26,61**	**91,28**	**640,14**	**10,11**
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	36	0,40	0,07	1,37	8,64	9,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	218	7,79	8,35	14,66	291,91	11,11
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,38	0,26	12,72	61,18	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	59	4,37	3,83	25,80	148,04	0,05
Итого			**504**	**14,07**	**12,51**	**61,63**	**539,27**	**20,82**
Всего				**47,56**	**54,20**	**229,22**	**1 637,64**	**33,31**

Ответственный _____ Капитонова В.А.