ГБДОУ №31

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	31	1,65	0,70	17,55	67,19	3,12
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,04	6,74	25,74	165,11	0,38
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2012	368	БАНАН	97	1,46	0,49	16,29	81,89	9,70
Итого			**458**	**7,26**	**7,93**	**67,93**	**348,00**	**13,22**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	191	4,14	4,75	7,38	82,15	1,33
Итого			**191**	**4,14**	**4,75**	**7,38**	**82,15**	**1,33**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,35	0,04	1,09	6,09	4,35
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	170/30	5,02	7,13	15,26	133,28	5,78
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	77	8,60	14,08	14,14	175,62	0,09
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	153	2,44	4,27	11,40	94,54	9,77
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,11	17,35	71,45	1,11
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,87	15,44	78,60	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,48	40,79	0,00
Итого			**724**	**19,40**	**26,67**	**83,16**	**600,37**	**21,10**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	72	5,25	7,53	1,59	110,95	0,32
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	157	2,94	5,15	15,31	144,81	9,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	151	0,00	0,00	15,07	60,29	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,38	0,26	12,72	61,18	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	61	4,85	3,64	34,89	190,98	0,00
Итого			**471**	**14,42**	**16,58**	**79,58**	**568,21**	**9,60**
Всего				**45,22**	**55,93**	**238,05**	**1 598,73**	**45,25**

Ответственный _____ Капитонова В.А.