

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №31  
/Лобанова Е.С./

МЕНЮ  
14 октября 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                     |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 35                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                    | 48        | 0,60              | 0,05    | 5,50             | 25,29                                    | 0,93                  |
| 2024                          | 61                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                   | 156       | 9,99              | 17,53   | 2,39             | 207,30                                   | 0,20                  |
| 2024                          | 16                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 190/7/4   | 0,16              | 0,00    | 8,84             | 36,83                                    | 0,82                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                            | 87        | 0,79              | 0,17    | 7,08             | 37,54                                    | 52,38                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 20        | 0,92              | 0,17    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 512       | 12,46             | 17,92   | 32,29            | 347,75                                   | 54,33                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИР.<br>ПИТЬЕВОЙ             | 187       | 5,22              | 4,66    | 8,41             | 105,42                                   | 1,31                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 187       | 5,22              | 4,66    | 8,41             | 105,42                                   | 1,31                  |
| Обед                          |                     |                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                             | 49        | 0,37              | 2,99    | 1,16             | 32,94                                    | 4,65                  |
| 2024                          | 53                  | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ,<br>КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 165/20/10 | 4,89              | 3,16    | 15,20            | 143,33                                   | 0,97                  |
| 2012                          | 288/356             | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                          | 73/25     | 8,90              | 8,23    | 9,82             | 143,73                                   | 0,55                  |
| 2024                          | 47                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                               | 130       | 4,07              | 4,78    | 24,79            | 145,08                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                     | 200       | 0,51              | 0,12    | 17,58            | 68,76                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 20        | 0,92              | 0,17    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 46                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 30        | 2,08              | 0,88    | 15,46            | 78,76                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 722       | 21,74             | 20,33   | 92,49            | 653,39                                   | 6,17                  |
| Полдник                       |                     |                                                     |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 73        | 6,79              | 3,28    | 27,91            | 144,39                                   | 0,34                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 121       | 2,68              | 4,11    | 18,27            | 121,02                                   | 8,89                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 154       | 0,00              | 0,00    | 15,39            | 61,54                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                  | 60        | 4,85              | 3,64    | 34,89            | 190,98                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 30        | 1,38              | 0,26    | 12,72            | 61,18                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 438       | 15,70             | 11,29   | 109,18           | 579,11                                   | 9,23                  |
| Всего                         |                     |                                                     |           | 55,12             | 54,20   | 242,37           | 1 685,67                                 | 71,04                 |

Ответственный \_\_\_\_\_ Капитонова В.А.