

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

**МЕНЮ**

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,73	2,78	11,11	63,56	0,06
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,23	6,58	22,84	155,69	0,51
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,85	2,89	15,34	80,44	0,71
2024	49	МАНДАРИН	87	0,70	0,17	6,53	33,06	33,06
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>9,51</b>	<b>12,42</b>	<b>55,82</b>	<b>332,75</b>	<b>34,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИР. ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>9,02</b>	<b>113,02</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	56	0,90	2,84	5,75	53,55	15,30
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	3,43	4,22	10,64	107,24	8,71
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	6,22	7,65	11,16	210,49	0,25
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	154	3,02	5,18	19,99	139,57	9,32
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,06	6,96	102,01	0,29
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,51	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>16,74</b>	<b>20,79</b>	<b>77,51</b>	<b>726,45</b>	<b>33,87</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	18,63	19,17	30,86	393,75	0,36
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,14	21,12	0,29
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	46	0,56	1,47	4,94	35,79	0,90
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	164	0,49	0,16	15,59	65,40	9,81
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,87	15,44	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>21,66</b>	<b>21,70</b>	<b>71,97</b>	<b>594,66</b>	<b>11,36</b>
<b>Всего</b>				<b>53,51</b>	<b>59,91</b>	<b>214,32</b>	<b>1 766,88</b>	<b>80,97</b>

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