

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

3 апреля 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	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4,67	5,38	31,57	161,30	0,03
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	ТК № 1	БАНАН	90	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			465	10,99	9,04	76,15	399,96	10,60
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	208	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			208	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/6	5,58	6,73	10,88	129,40	6,07
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	9,41	9,40	6,10	146,62	0,10
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,08	4,88	13,52	105,86	6,13
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			686	22,47	22,24	74,09	589,52	17,54
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,54	18,51	30,28	345,85	1,47
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,20	19,07	80,00	12,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			465	19,29	19,68	75,63	556,84	20,97
Всего				55,69	55,96	238,92	1 636,66	50,51

Ответственный _____ Капитонова В.А.