

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

30 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	34	3,83	3,40	11,35	91,87	0,07
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,26	6,06	25,55	178,41	0,37
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,82	42,30	3,60
Итого			454	13,18	12,90	56,94	398,00	4,62
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
Итого			201	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	26	0,21	0,03	0,44	3,38	1,30
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20/6	6,34	7,68	9,51	135,11	7,89
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	83	10,63	2,30	6,56	89,60	0,97
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	128	2,32	3,89	18,74	119,49	9,47
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,22	0,05	12,48	52,57	6,19
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,31	15,14	72,82	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,48	0,96	16,96	86,46	0,00
Итого			692	24,57	15,22	79,83	559,43	25,82
Полдник								
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	78	11,40	11,10	10,69	188,11	0,08
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	135	1,56	1,14	6,97	48,14	5,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,22	10,18	48,95	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,44	7,17	29,09	133,32	0,00
Итого			477	19,09	19,63	65,28	452,33	5,27
Всего				59,66	52,80	215,25	1 501,43	36,82

Ответственный _____ Капитонова В.А.