

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	33	1,78	0,76	18,90	72,36	3,36
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,39	6,59	20,29	168,40	0,97
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	38	4,68	4,24	0,26	57,87	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,87	2,43	15,77	80,51	0,52
2012	368	ГРУША	108	0,43	0,33	11,13	50,76	5,40
Итого			529	11,15	14,35	66,35	429,90	10,25
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	4,35	5,00	7,76	86,47	1,40
Итого			199	4,35	5,00	7,76	86,47	1,40
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,36	0,07	1,25	7,92	8,25
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,00	2,67	54,93	132,34	7,02
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	246	14,70	20,12	24,09	337,01	13,05
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,38	72,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,95	0,18	8,73	42,01	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,79	0,80	14,20	72,31	0,00
Итого			709	21,39	24,08	122,09	682,97	100,32
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	38	4,67	4,24	0,27	57,86	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	226	19,08	21,43	17,74	346,49	20,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	103	3,30	2,58	11,33	82,40	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,15	0,19	8,73	42,01	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,09	0,93	16,57	84,36	0,00
Итого			600	30,40	29,37	62,99	646,93	20,02
Всего				67,29	72,80	259,19	1 846,27	131,99

Ответственный _____ Капитонова В.А.