

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №31
_____/Лобанова Е.С./

МЕНЮ
6 марта 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	148	4,63	5,33	31,25	159,68	0,03
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	ТК № 1	БАНАН	94	1,41	0,47	19,74	90,24	9,42
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			467	10,86	8,96	74,57	392,58	10,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	191	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			191	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/6	5,79	6,73	10,87	130,22	6,06
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	72	9,87	9,79	6,12	152,13	0,10
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	114	1,81	4,24	11,76	92,10	5,33
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			664	22,87	21,99	72,34	582,09	16,73
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	29	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	174	13,87	17,28	30,29	332,15	1,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	191	0,60	0,20	19,07	80,00	12,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			459	18,89	28,26	77,44	600,54	20,98
Всего				55,56	64,21	237,40	1 665,55	49,11

Ответственный _____ Капитонова В.А.