



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 81  
Вахарова Т.Ю./

## МЕНЮ

26 июня 2026 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,32	2,65	17,89	99,35	5,18
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,64	4,67	26,37	166,91	0,57
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	200	2,02	0,29	26,16	115,29	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,09	2,42	12,67	85,51	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,49	0,00	13,13	54,39	0,10
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	109	0,87	0,22	8,19	41,49	41,49
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>9,92</b>	<b>9,96</b>	<b>65,12</b>	<b>393,26</b>	<b>47,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	197	5,70	4,92	8,26	106,23	0,59
<b>Итого</b>			<b>197</b>	<b>5,70</b>	<b>4,92</b>	<b>8,26</b>	<b>106,23</b>	<b>0,59</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	45	3,20	4,40	4,25	69,41	2,15
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	5,42	2,12	6,59	67,24	3,96
	7	суп картофельный (аллергики)	265	11,76	12,25	12,23	206,34	6,04
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,69	13,70	6,50	192,07	0,51
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,79	2,85	11,67	84,53	9,11
	4	овощи тушеные (аллергики)	130	1,89	0,27	11,31	55,84	11,14
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,13	59,85	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,24	0,16	7,92	38,12	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,74	13,15	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>25,55</b>	<b>24,06</b>	<b>64,21</b>	<b>578,22</b>	<b>15,89</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	55	0,65	0,05	5,92	27,43	1,04
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	37,93	22,05	31,30	486,39	0,41
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	200	2,02	0,29	26,16	115,29	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	197	0,98	0,20	19,87	84,59	3,93
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,59	10,45	53,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>41,08</b>	<b>22,89</b>	<b>67,54</b>	<b>651,67</b>	<b>5,38</b>
<b>Всего</b>				<b>82,25</b>	<b>61,83</b>	<b>205,13</b>	<b>1 729,38</b>	<b>69,62</b>

старшая медсестра \_\_\_\_\_ Рохмина И.Д.