Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 81
/ЗахароваТ.Ю./

МЕНЮ

18 ноября 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,40	2,98	17,98	103,16	4,89
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,25	7,57	27,70	200,50	0,47
	2	каша гречневая (аллергики)	205/10	3,63	0,95	21,98	110,87	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,30	12,60	83,47	0,49
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,16	0,00	12,80	51,83	0,04
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	92	0,83	0,18	7,45	39,56	55,20
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	92	2,57	2,30	4,14	51,94	0,64
Итого			**569**	**12,99**	**15,33**	**69,87**	**478,63**	**61,69**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	189	5,62	4,84	9,29	104,59	1,04
Итого			**189**	**5,62**	**4,84**	**9,29**	**104,59**	**1,04**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35	0,42	2,60	1,44	31,72	9,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	1,56	1,78	10,48	64,48	3,68
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	215	25,34	14,97	21,69	350,32	18,86
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,58	0,03	15,65	65,70	0,18
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,19	0,16	7,64	36,74	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,24	0,48	8,51	43,40	0,00
Итого			**666**	**30,33**	**20,02**	**65,41**	**592,36**	**32,17**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	8,91	4,96	6,42	106,14	0,29
	5	мясо отварное (аллергики)	45/10	8,53	7,33	0,00	99,95	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2,56	4,96	16,70	121,88	8,02
	3	картофельное пюре (аллергики)	135	2,64	0,52	21,50	101,58	10,88
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,20	77,47	3,60
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,19	0,16	7,64	36,74	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,47	1,87	14,51	80,78	0,00
Итого			**433**	**15,03**	**12,13**	**63,47**	**423,01**	**11,91**
Всего				**63,97**	**52,32**	**208,04**	**1 598,59**	**106,81**

старшая медсестра _____ Рохмина И.Д.