

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №112
/Коновалова М.Е./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,20	11,60	52,42	360,00	5,79
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	69	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
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			709	18,64	20,78	91,76	622,85	44,77
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	201	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00
2008	309	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	201	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	192/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,00
Всего				49,28	54,70	236,84	1 622,23	50,56