

утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №112
/Коновалова М.Е./

МЕНЮ

21 января 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	201	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			481	10,53	11,90	52,80	359,65	39,76
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	51	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	171/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	69	7,11	9,25	18,22	179,00	0,00
2010	44	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	69	20,48	17,56	0,40	241,20	0,17
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	141	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			688	18,67	19,97	91,51	628,56	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	51	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	201	12,29	14,87	29,71	310,56	0,00
2010	44	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	69	20,47	17,55	0,40	241,02	0,17
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	99	5,60	4,10	25,50	161,40	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	3,60
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			452	16,20	17,45	77,30	541,25	3,60
Всего				48,20	54,32	234,75	1 619,53	43,52