

Утверждаю

Заведующий

/Родина К.В./

МЕНЮ

15 января 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,58	5,05	16,20	129,42	0,70
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,24	4,39	21,13	136,94	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,57	2,94	14,86	101,15	0,55
Итого			425	11,39	12,38	52,19	367,51	1,25
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	152	2,21	0,74	31,01	141,78	6,09
Итого			152	2,21	0,74	31,01	141,78	6,09
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,00	6,35	8,46	115,38	4,42
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	75	15,46	6,21	10,54	160,00	0,57
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,70	4,83	55,75	2,26
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	148	0,74	0,15	14,70	63,86	2,97
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,83	0,23	18,61	87,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
Итого			553	28,06	16,93	71,27	550,80	10,22
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,11	14,61	1,51	170,01	0,12
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	26	0,20	0,03	0,43	3,32	1,28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,01	0,00	14,14	56,77	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008		ЯБЛОКО (для вегетариан. групп)	106	0,43	0,43	10,42	49,99	10,64
Итого			422	10,66	15,23	39,05	339,30	12,20
Всего				52,32	45,28	193,52	1 399,39	29,76

Повар _____

Сагоцкая Н.А.