

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №36

/Т.А.Чепурина/



МЕНЮ
26 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,64	9,05	29,05	220,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	11,10	13,08	66,42	430,37	10,12
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	5,01	0,68	9,64	127,41	0,00
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	250/10/20	2,86	2,64	0,93	38,98	3,21
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
		РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	55	9,82	0,38	0,58	44,80	0,25
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,00	16,85	114,28	7,75
		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,55	4,51	20,59	133,38	10,40
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,01	0,00	16,28	65,13	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	18,49	20,15	77,03	567,40	22,30
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,00	0,00	3,64	14,52	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ВОССТАНОВЛЕННЫЙ	180	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	15,27	16,03	55,34	439,88	0,00
Всего				50,46	54,26	207,81	1 550,67	32,42