

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 104

/Якунина Ольга Александровна/

МЕНЮ
13 октября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко длит хранения, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , хлопья овсяные "экстра" №1, сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко длит хранения, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	101	0,91	0,20	8,18	43,43	60,60
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			581	10,82	12,07	51,98	359,31	64,04
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко длит хранения)	201	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			201	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	51	0,56	3,11	1,76	38,29	13,58
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, филе грудки цыпленка охл., петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья замор., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , яйца куриные (шт.), соль йодированная)	220	11,12	10,86	42,63	302,79	19,88
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,16	0,45	7,94	40,48	0,00
Итого			682	19,01	20,60	91,62	631,87	37,52
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль йодированная, молоко длит хранения, мука пшеничная, хлебопекарная, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , вода питьевая, филе трески, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	72	8,83	9,33	18,49	212,12	0,21
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель продовольственный поздний, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные (1л))	180	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное в ассортименте)	21	1,60	2,08	15,78	88,45	0,00
Итого			438	16,39	17,44	77,01	545,50	19,85
Всего				49,01	55,11	233,68	1 627,44	122,51

повар _____ Алиева Р.М.