

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 104

_____/Якунина Ольга Александровна/

МЕНЮ
9 октября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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 № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный крупнолистовой, сахар песок, молоко длит хранения, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			480	10,77	11,95	52,58	358,28	3,49
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								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель продовольственный поздний, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к (лопатка), соль йодированная, петрушка (зелень))	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель продовольственный поздний, сухари панировочные, говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная, лук репчатый)	201	12,67	11,36	30,70	291,02	15,96
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, клюква протертая с сахаром, вода питьевая)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	31	2,32	0,90	15,88	80,96	0,00
Итого			692	19,61	20,43	91,74	635,96	27,05
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (филе трески, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,60
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (картофель продовольственный поздний, морковь, капуста белокочанная, брюква, репа, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	118	1,96	6,59	10,09	108,46	9,10
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, яйца куриные (шт.), мука пшеничная, хлебопекарная, петрушка (зелень), масло сливочное несоленое 82,5% жирности , вода питьевая, капуста белокочанная)	62	4,41	6,46	21,73	160,72	6,23
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			465	15,46	16,95	76,74	532,60	16,17
Всего				48,63	54,33	234,13	1 617,60	47,81

повар _____Алиева Р.М.