

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 104

/Якунина Ольга Александровна/

МЕНЮ
12 октября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- сцен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр полутвёрдый)	29	3,71	3,42	9,97	86,14	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупa гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай чёрный крупнолистовой, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	99	1,49	0,50	20,79	95,04	9,92
Итого			458	10,68	11,89	51,68	356,38	10,41
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	51	0,87	3,11	4,05	48,92	14,84
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка охл., морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	167/10/20	4,86	0,66	9,35	123,63	0,77
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, филе трески, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное несоленое 82,5% жирности)	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,72
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный поздний, морковь, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилиз. в ассорт., сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	199	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	27	2,03	0,79	13,88	70,74	0,00
Итого			709	18,59	21,08	92,25	632,49	24,42
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупa манная, марка м, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные (1л))	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	38	2,88	1,11	19,74	100,61	0,00
Итого			428	16,43	15,99	77,41	535,33	8,71
Всего				48,64	53,96	234,39	1 614,54	44,94

повар Алиева Р.М.