

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района  
\_\_\_\_\_/Селезнева А.С./

**МЕНЮ**  
**12 февраля 2026 г.**

**Сад 10 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								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, СО ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦОМ	100/50	8,31	5,63	17,14	156,33	0,00
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,41	30,83	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,07	0,00	9,82	39,51	0,01
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,00	4,11	17,35	108,47	0,05
Итого			400	11,70	11,26	53,67	366,16	0,35
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	110	3,08	2,97	10,12	79,20	0,66
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (аллергики)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00
Итого			110	3,08	2,97	10,12	79,20	0,66
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,87	2,89	9,40	73,86	11,59
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17,62	7,43	2,63	173,43	13,23
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	19,80	13,31	0,00	201,17	0,00
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,65	51,23	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	9,99	44,70	26,44
Итого			715	25,77	20,12	74,26	587,22	53,14
Полдник								
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	150	6,19	6,67	19,43	163,25	30,43
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	6,41	4,50	24,84	165,51	0,03
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,00	24,25	0,01
Итого			375	12,67	11,17	50,27	353,01	30,47
Всего				53,22	45,52	188,32	1 385,59	84,62