

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 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	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,06	5,63	29,11	192,35	0,79
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,81	5,81	9,85	104,11	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			475	8,66	13,23	61,53	413,99	11,09
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	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	1,33
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,43	1,83	11,75	73,75	26,69
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,32	9,02	8,42	175,73	0,74
2012	310	ГРУДКА КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	12,43	12,56	0,00	162,51	0,51
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	3,69	8,62	29,39	168,04	26,49
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики)	135	3,82	0,46	11,44	65,69	32,95
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,06	92,04	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
Итого			715	26,21	23,55	92,91	629,73	55,28
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,04	9,12	27,35	220,92	0,00
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	136	4,27	0,50	27,35	131,14	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,41	30,86	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,85	23,63	0,01
Итого			345	8,11	9,25	39,61	275,41	0,01
Всего				46,06	49,00	204,17	1 398,33	67,04