

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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	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	30,82	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	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
Итого			400	11,69	11,22	53,50	365,08	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	1,64	2,67	7,43	63,04	10,48
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,65	3,41	7,69	68,75	11,95
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17,62	7,49	2,56	173,87	13,26
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	10,64	51,22	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,11	36,97	0,03
Итого			715	25,36	19,83	71,33	569,10	25,65
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	14,39	5,71	3,22	121,63	0,31
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕНАЯ (аллергики)	70	13,58	0,51	0,00	58,57	0,35
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,41	30,82	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,41	88,89	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	1,79	2,86	7,70	61,21	1,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,13	0,00	6,72	27,40	0,03
Итого			290	17,88	9,53	36,74	302,55	1,31
Всего				58,01	43,55	171,69	1 315,93	27,97