

Утверждаю

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

МЕНЮ  
20 марта 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 6,06              | 5,72    | 29,13            | 193,27                                   | 0,79                  |
| 2008                          | 323                 | КАША РИСОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)    | 150   | 3,60              | 4,60    | 37,70            | 206,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ             | 200   | 1,39              | 1,39    | 12,77            | 70,53                                    | 0,30                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 200   | 0,15              | 0,00    | 9,99             | 40,50                                    | 0,03                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                         | 25    | 0,80              | 5,75    | 9,75             | 103,08                                   | 0,00                  |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                              | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,01                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                            | 475   | 8,65              | 13,26   | 61,45            | 413,89                                   | 11,09                 |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.<br>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<br>(НАРЕЗКА)      | 50    | 1,01              | 2,80    | 3,59             | 22,51                                    | 1,33                  |
| 2008                          | 103                 | -СУП ОВОЩНОЙ                               | 200   | 2,44              | 1,55    | 11,75            | 71,32                                    | 26,72                 |
| 2023                          | 1029                | -КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                | 75    | 11,83             | 14,67   | 11,22            | 224,18                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 307                 | ГРУДКА КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)     | 80    | 20,25             | 20,43   | 0,26             | 265,43                                   | 0,95                  |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ     | 130   | 3,69              | 8,62    | 29,39            | 168,04                                   | 26,49                 |
| 2008                          | 175                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ,<br>ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики) | 130   | 3,51              | 2,86    | 9,64             | 78,64                                    | 32,20                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 35    | 2,63              | 1,02    | 18,01            | 91,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   | 0,14              | 0,00    | 9,04             | 36,69                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                            | 720   | 23,73             | 28,92   | 95,72            | 675,73                                   | 54,97                 |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | -САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                 | 50    | 0,80              | 2,55    | 4,64             | 31,50                                    | 7,50                  |
| 2008                          | 261                 | -ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                  | 80    | 12,64             | 9,75    | 4,59             | 177,70                                   | 8,87                  |
| 2008                          | 261                 | -ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ<br>(аллергики)           | 80    | 11,71             | 7,27    | 0,00             | 126,66                                   | 8,90                  |
| 2012                          | 205                 | -МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ            | 130   | 1,65              | 3,50    | 22,29            | 147,17                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | -ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 200   | 2,56              | 2,80    | 12,94            | 68,00                                    | 0,58                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 200   | 0,15              | 0,00    | 9,99             | 40,50                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                            | 480   | 18,97             | 18,78   | 52,94            | 465,16                                   | 16,95                 |
| Всего                         |                     |                                            |       | 54,43             | 63,93   | 220,23           | 1 633,98                                 | 83,67                 |