

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 2026 г.

Ясли 12 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	130	4,55	4,94	21,94	151,13	0,59
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,61	1,17	9,20	54,10	0,25
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,29	44,56	9,48
Итого			425	7,08	9,85	47,20	310,15	10,32
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	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)	40	0,81	2,24	2,87	18,01	1,06
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	180/1	2,20	1,54	10,51	65,24	23,74
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,22	7,10	8,50	104,44	8,00
2012	310	ГРУДКА КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	12,43	12,56	0,00	162,51	0,51
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	3,76	4,52	16,36	121,66	24,66
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	120	2,90	0,35	4,87	34,80	34,44
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,74	13,05	66,51	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,21	25,29	0,02
Итого			626	16,33	16,32	65,98	441,94	57,48
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,48	1,15	2,32	25,03	4,36
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	12,39	7,95	3,73	154,61	8,85
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ (аллергики)	55	11,30	2,34	0,00	80,20	8,59
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	2,40	2,74	15,28	95,47	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,14	60,65	0,38
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
Итого			403	18,68	13,72	38,95	376,55	13,59
Всего				45,17	42,86	162,25	1 207,84	82,05