ГБДОУ детский сад № 81

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 81
_____ /И.А. Борисеева/

МЕНЮ

12 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	156,86	0,52
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,97	1,55	9,24	59,50	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	2,99	4,07	17,18	107,40	0,05
Итого			**385**	**10,47**	**11,71**	**44,92**	**323,76**	**0,81**
II Завтрак								
2008	пром.	ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,02	5,00
Итого			**100**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,02**	**5,00**
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	60	0,48	0,05	2,85	6,50	1,88
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	3,60	5,54	12,84	119,13	12,82
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,09	4,39	13,15	108,03	0,38
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,37	0,31	15,76	84,36	13,32
Итого			**690**	**17,19**	**16,73**	**73,40**	**506,52**	**33,26**
Уплотненный полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	11,52	7,85	10,26	158,44	0,40
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	17,64
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	200	0,23	0,03	7,57	35,99	4,32
Итого			**430**	**14,19**	**16,47**	**44,47**	**376,30**	**22,36**
Всего				**42,25**	**45,21**	**173,09**	**1 253,60**	**61,43**