

Утверждаю



Заведующий

ГБОУ "Радуга" Конная, д. 9

/Н.Н. Тимофеева/

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Сад 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	TK№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,26	6,42	8,18	110,23	5,52
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	0,08	0,01	0,46	2,36	0,19
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	11,54	13,23	61,46	420,29	18,11
Полдник								
	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,87	224,87	18,18
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,40	4,04	30,03	178,15	5,55
Итого			575	24,30	19,94	76,63	592,85	24,81
Всего				50,08	49,87	203,19	1 466,14	47,94

Повар



М.В.Тестова