

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ "Радуга" Конная, д.9

/Н.Н. Тимофеева /



МЕНЮ

14 января 2026 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	1,00	6,00	39,00	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,40	7,00	15,00	144,60	0,00
	TKN№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	0,00
Итого			410	11,10	12,50	50,50	358,90	0,00
II Завтрак								
	TKN№042	МАНДАРИН	100	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
Итого			100	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
Обед								
	TKN№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	6,80	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	184/10/5	5,50	8,20	9,80	135,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	7,90	8,70	9,50	147,90	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	4,00	37,00	196,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	15,20	61,30	0,00
	TKN№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TKN№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
Итого			674	19,14	21,52	86,86	617,70	0,00
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	3,50	6,70	14,20	131,10	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	53,90	0,00
	TKN№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	0,00
	TKN№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,75	7,20	40,50	253,80	0,00
Итого			485	15,86	18,60	77,40	540,50	0,00
Всего				48,80	55,62	227,76	1 606,90	0,00

Повар

М.В.Тестова

