

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ "Радуга" Конная, д.9  
/Н.Н. Тимофеева /

## МЕНЮ

16 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,50	6,00	31,00	196,00	0,00
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>8,70</b>	<b>10,50</b>	<b>60,50</b>	<b>371,30</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№035	БАНАН	100	2,80	3,10	13,50	93,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>3,10</b>	<b>13,50</b>	<b>93,10</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№036	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	5,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	184/10/5	5,60	8,30	10,30	138,30	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	7,70	4,50	9,20	108,10	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	7,00	33,50	205,40	0,00
	ТК№034	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>19,74</b>	<b>20,84</b>	<b>87,90</b>	<b>619,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	3,50	6,70	14,20	131,10	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	0,50	1,76	13,20	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,90	4,00	9,70	86,40	0,00
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,30	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,30	5,78	28,00	185,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>16,46</b>	<b>18,12</b>	<b>81,86</b>	<b>556,30</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>47,70</b>	<b>52,56</b>	<b>243,76</b>	<b>1 640,10</b>	<b>0,00</b>

Повар



М.В.Тестова