

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ д/с "Радуга"  
/Тимофеева Н.Н./

## МЕНЮ

9 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	78	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	1	6	39	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,4	7	15	145	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>12,3</b>	<b>50</b>	<b>355</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№048	ГРУША	100	2,6	2,9	12,4	86	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,6</b>	<b>2,9</b>	<b>12,4</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2	3,9	36	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185/10/5	4,5	6,2	12,4	123	0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	8	3,2	15,8	124	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	7,6	22	166	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	10	42	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>19,2</b>	<b>20,1</b>	<b>87,5</b>	<b>608</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№053	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	5	9	7,3	130	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2	9,8	67	0
	ТК№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		10	41	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,2	5,2	29,3	185	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>17,2</b>	<b>79,8</b>	<b>540</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>52,5</b>	<b>229,7</b>	<b>1589</b>	<b>0</b>

Повар \_\_\_\_\_ Куц И.Е.