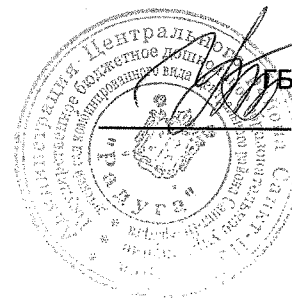


Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ д/с "Радуга"

Тимофеева Н.Н./

# МЕНЮ

14 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 40       | 4,5               | 5,5     | 13,3             | 121                                      | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 200      | 3,6               | 4,2     | 27,9             | 163                                      | 0                     |
|                               | TKN№038             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 3,2               | 2,8     | 13,6             | 92                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 420      | 11,3              | 12,5    | 54,8             | 376                                      | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№039             | ЯБЛОКО                                                                    | 100      | 2,6               | 2,9     | 12,4             | 86                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 100      | 2,6               | 2,9     | 12,4             | 86                                       | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№040             | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 50       | 0,5               | 0,1     | 1,9              | 11                                       | 0                     |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 189/10/1 | 4,2               | 5,2     | 14,3             | 121                                      | 0                     |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 200      | 10,3              | 15      | 33               | 308                                      | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 180      | 0,6               | 0,2     | 22               | 93                                       | 0                     |
|                               | TKN№005             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 1,4               | 0,2     | 8,5              | 41                                       | 0                     |
|                               | TKN№012             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,1               | 0,5     | 7,7              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 665      | 18,1              | 21,2    | 87,4             | 614                                      | 0                     |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 246                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                                | 70       | 6,3               | 5,5     | 0,3              | 76                                       | 0                     |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                        | 150      | 0,3               | 4,9     | 20,5             | 127                                      | 0                     |
|                               | TKN№013             | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                                      | 180      | 0,4               | 0,1     | 7,1              | 31                                       | 0                     |
|                               | TKN№014             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                          | 60       | 5,3               | 5,9     | 24,6             | 172                                      | 0                     |
|                               | TKN№022             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 25       | 1,8               | 0,8     | 12,8             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 510      | 15,8              | 17,4    | 75,9             | 523                                      | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 47,8              | 54      | 230,5            | 1599                                     | 0                     |

Повар

*Куц И.Е.*

Куц И.Е.