

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ "Радуга" Конная, д.9

/Н.Н. Тимофеева /

**МЕНЮ**

17 сентября 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 30       | 1,40              | 2,10    | 15,80            | 87,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>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                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 410      | 8,70              | 10,50   | 60,50            | 371,30                                   | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№035              | БАНАН                                                               | 100      | 2,80              | 3,10    | 13,50            | 93,10                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 100      | 2,80              | 3,10    | 13,50            | 93,10                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№036              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                     | 50       | 0,38              | 0,00    | 0,88             | 5,00                                     | 0,00                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ | 184/10/5 | 5,60              | 8,30    | 10,30            | 138,30                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                                | 70       | 0,08              | 0,01    | 0,40             | 2,07                                     | 0,17                  |
| 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<br>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                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 717      | 12,12             | 16,35   | 79,10            | 513,37                                   | 0,17                  |
| Полдник                       |                     |                                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 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<br>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<br>И ЯЙЦОМ                               | 75       | 5,30              | 5,78    | 28,00            | 185,20                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                     | 565      | 16,46             | 18,12   | 81,86            | 556,30                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                     |          | 40,08             | 48,07   | 234,96           | 1 534,07                                 | 0,17                  |

Повар

*Тестова*

М.В.Тестова

