

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад №20/1

/Головина Лора Сергеевна/

# МЕНЮ

15 апреля 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,72	6,89	28,48	199,30	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,80</b>	<b>9,94</b>	<b>59,33</b>	<b>371,19</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>41,71</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, кури потрош. 1 категории)	200	3,80	6,38	9,66	111,53	5,01
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (кури потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатное пюре)	200	17,94	18,54	17,15	307,50	9,76
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TK №004	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,13	0,45	7,74	39,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>23,89</b>	<b>25,49</b>	<b>49,62</b>	<b>524,06</b>	<b>14,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,04	4,00	34,56	178,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>9,04</b>	<b>4,20</b>	<b>42,56</b>	<b>240,40</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,00	9,25	11,43	138,12	12,75
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>4,04</b>	<b>9,49</b>	<b>33,83</b>	<b>238,02</b>	<b>12,75</b>
<b>Всего</b>				<b>48,26</b>	<b>49,22</b>	<b>195,14</b>	<b>1 415,38</b>	<b>31,31</b>