



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад №20/1

Головина Лора Сергеевна/

МЕНЮ
14 мая 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		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,40	1,45	22,47	115,88	0,17
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	130	0,84	0,69	10,91	53,45	0,13
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,22	0,86	15,19	77,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	1	0,01	0,71	0,01	6,38	0,00
Итого			361	6,47	3,71	48,58	253,14	0,30
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	102	0,49	0,10	10,03	42,70	0,82
Итого			102	0,49	0,10	10,03	42,70	0,82
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	3,90	7,50	6,95	111,30	5,38
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	70	11,40	11,07	9,04	181,13	0,41
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,94	1,26	31,67	157,97	0,00
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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,50	0,18	9,33	44,88	0,00
Итого			602	21,74	20,01	65,70	530,11	5,79
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	119	3,55	0,12	4,74	36,73	1,18
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,51	0,59	10,37	52,87	0,00
Итого			139	5,06	0,71	15,11	89,60	1,18
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, яблоки, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	105	15,20	7,98	15,90	199,20	0,16
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			305	15,20	7,98	25,58	237,90	0,16
Всего				48,96	32,51	165,00	1 153,45	8,25