

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад №20/1
Головина Лора Сергеевна/



МЕНЮ

13 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,39	6,47	23,92	175,82	0,38
	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			410	10,44	9,74	52,04	338,42	0,88
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	101	0,49	0,10	9,90	42,15	0,81
Итого			101	0,49	0,10	9,90	42,15	0,81
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое)	45	0,50	2,47	2,51	34,39	1,33
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куриная грудка филе)	210	4,63	5,84	8,98	107,29	7,05
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	60	10,39	10,82	1,72	145,53	0,41
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,37	3,24	19,76	125,58	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)	15	1,02	0,12	6,53	31,62	0,00
	ТК №004	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			625	22,01	22,99	55,91	518,54	8,79
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	70	5,46	4,23	39,55	217,79	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	137	4,12	0,14	5,49	42,56	1,37
Итого			207	9,58	4,37	45,04	260,35	1,37
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) СОУС 366 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	140/30	2,52	2,07	16,00	93,26	12,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,32	0,16	8,23	39,58	0,00
Итого			389	3,84	2,23	33,91	171,54	12,78
Всего				46,36	39,43	196,80	1 331,00	24,63