

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №57
_____/Парфёнова Н.А./

МЕНЮ
13 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,32	2,94	16,34	95,87	1,80
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	106	0,95	0,21	8,59	45,58	63,60
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			586	10,92	12,20	53,03	365,22	67,12
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,60	3,36	1,90	41,37	14,68
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	230	11,68	11,40	44,76	317,93	20,87
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,68	51,39	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,86	40,09	0,00
Итого			706	20,27	21,48	98,13	670,50	39,61
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	10,67	11,28	22,34	256,30	0,25
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	184	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,68	51,39	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	32	2,37	3,09	23,43	131,36	0,00
Итого			476	18,05	20,31	75,73	581,39	9,09
Всего				52,03	58,99	239,96	1 707,87	116,92

Шеф повар (зав. производством) _____ Вечёрка М.Ю.