

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

## МЕНЮ

23 января 2026 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>8,50</b>	<b>8,88</b>	<b>51,91</b>	<b>324,46</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНОЮ УКРОПА	181/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,29	10,44	7,33	166,47	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>19,28</b>	<b>20,79</b>	<b>90,56</b>	<b>631,31</b>	<b>2,62</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,13	4,52	29,80	189,06	0,04
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>18,22</b>	<b>12,10</b>	<b>92,04</b>	<b>565,57</b>	<b>14,67</b>
<b>Всего</b>				<b>48,79</b>	<b>46,77</b>	<b>247,58</b>	<b>1 612,10</b>	<b>17,29</b>