

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 87

Е. Л. Емельянова/

МЕНЮ

12 января 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	35	1,46	3,25	18,10	106,21	1,99
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			461	8,44	11,72	60,02	377,41	12,04
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,61	5,01	9,03	113,16	0,00
Итого			200	5,61	5,01	9,03	113,16	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,82	2,93	3,81	46,04	13,97
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,79	11,27	2,57	74,97	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,39	4,44	15,69	112,68	7,30
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,09	0,06	30,05	118,50	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			700	18,25	20,41	89,35	615,23	21,51
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	11,53	13,98	29,25	301,33	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,36	0,01	3,51	14,40	0,00
2008	442	СОК	190	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	38	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			428	15,79	15,15	76,18	519,53	0,00
Всего				48,09	52,29	234,58	1 625,33	33,55