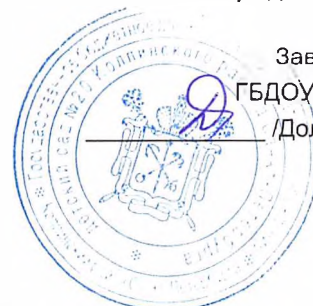


Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с № 20
/Долгая Л.М./

МЕНЮ

22 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35	1,51	3,37	18,74	109,97	2,06
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	101	0,91	0,20	8,18	43,43	60,60
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	61,90	0,00
Итого			611	11,77	13,25	56,15	389,55	62,66
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,56	3,11	1,76	38,29	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриная грудка филе, петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,00
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	205	10,23	9,99	39,22	278,57	0,00
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,01	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,44	0,56	9,79	49,91	0,00
Итого			670	18,42	19,84	90,19	617,69	0,00
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	70	8,83	9,33	18,49	212,12	0,21
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,38	5,78	19,47	143,76	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	178	0,89	0,18	17,99	76,58	3,56
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,01	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	22	1,64	2,14	16,24	91,07	0,00
Итого			435	15,75	17,56	78,68	554,73	3,77
Всего				48,73	55,65	238,09	1 652,73	66,43

Медсестра  Варданян Г.М.