

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №100-2  
\_\_\_\_\_ /Белюкова О.В./

**МЕНЮ**  
**16 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,96	8,05	11,64	80,50	
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	190	5,76	8,44	25,75	203,01	
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,99	2,43	18,58	108,73	
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,71</b>	<b>18,92</b>	<b>55,97</b>	<b>392,24</b>	
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>17,63</b>	<b>75,08</b>	
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0,96	9,11	7,20	115,13	
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,61	3,41	12,39	87,05	
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70/44	18,62	26,93	4,47	334,34	
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2,08	5,98	11,61	108,41	
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,21	0,00	11,82	48,98	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
	021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
<b>Итого</b>			<b>734</b>	<b>27,06</b>	<b>46,36</b>	<b>70,94</b>	<b>810,50</b>	
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22,75	15,56	29,40	352,83	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	
2008		ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>30,13</b>	<b>22,29</b>	<b>73,47</b>	<b>623,73</b>	
<b>Всего</b>				<b>70,77</b>	<b>87,74</b>	<b>218,01</b>	<b>1901,55</b>	