

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №100-2

_____ /Белюкова О.В./

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,45	18,10	8,91	244,52	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,18	7,99	63,60	
Итого			360	15,70	22,38	32,70	376,12	
II Завтрак								
2008		БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	
Итого			180	6,12	4,50	9,90	109,80	
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01.10 ПО 15.06)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (С 15.06 ПО 01.10)	60	0,50	0,00	1,40	8,40	
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6,78	6,70	9,56	125,70	
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,77	3,73	5,31	94,06	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,06	3,67	20,63	128,20	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,34	33,71	
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
Итого			690	24,43	20,37	71,91	569,57	
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,12	12,85	30,17	269,78	
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,43	2,08	17,25	105,70	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	
Итого			405	15,08	15,32	75,65	601,55	
Всего				61,33	62,57	190,16	1557,04	