



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

Савенкова Т.М./

МЕНЮ
9 февраля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
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	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	8,48	9,05	52,20	323,60	10,05
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,84	3,02	3,93	47,48	14,40
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	5,01	0,68	9,64	127,41	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,60	4,82	17,04	122,37	7,93
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,62	120,79	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	18,59	21,00	91,52	630,67	22,57
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,22	82,96	3,61
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	16,55	16,22	73,59	523,48	3,61
Всего				49,22	51,27	226,33	1 590,77	36,23