

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

**МЕНЮ**

12 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,79</b>	<b>11,98</b>	<b>52,74</b>	<b>359,22</b>	<b>2,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,27	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>19,39</b>	<b>20,29</b>	<b>90,98</b>	<b>630,72</b>	<b>20,80</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,00
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,47	8,59	16,12	152,35	10,06
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	3,90	5,89	20,70	151,55	6,08
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>15,46</b>	<b>18,38</b>	<b>81,74</b>	<b>567,32</b>	<b>16,38</b>
<b>Всего</b>				<b>48,43</b>	<b>55,65</b>	<b>238,53</b>	<b>1 648,02</b>	<b>39,47</b>