

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №97 Фрунзенского района

Алексеева А.Е.

МЕНЮ

12 октября 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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,58	5,07	37,61	210,47	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,13	0,00	8,72	35,36	0,02
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,83	47,15	10,03
Итого			480	10,84	12,10	52,93	359,80	61,39
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,11	0,00	9,91	40,08	0,02
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	13,26
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23,71	20,31	0,61	279,68	0,25
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,53	5,30	20,45	139,88	10,32
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			720	18,04	20,43	90,52	630,80	28,11
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,18
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	20,62	17,69	0,39	242,96	0,16
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	210	0,53	0,12	23,33	97,40	0,00
Итого			500	17,53	17,72	82,34	563,04	11,38
Всего				49,20	55,25	238,86	1 644,40	101,98