

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "Детский сад компенсирующего вида № 61"
/Аникина В.Ю./

МЕНЮ

23 октября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008/	150	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная)	200	7,54	7,21	31,36	216,13	0,73
2012	129	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,58	2,68	12,82	85,97	0,45
2008	147	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	9	0,09	6,31	0,12	57,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,25	0,78	15,18	76,80	0,00
Итого			419	12,46	16,98	59,48	436,56	1,18
II Завтрак								
2001	135	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	129	0,65	0,13	15,48	61,94	2,58
Итого			129	0,65	0,13	15,48	61,94	2,58
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	32	0,26	0,03	0,96	4,79	3,19
	14	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, горох колотый, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,06	5,80	21,76	175,13	2,55
1991	190	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ, С МАСЛОМ СЛ. (куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	200	9,59	11,26	22,90	231,42	11,64
	121	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА СЛАДКИЙ (изюм весовой кишмиш, сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,81	31,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	42	2,77	0,46	16,82	83,87	0,00
Итого			654	22,68	17,55	70,25	526,42	17,38
Полдник								
2008	375	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВАРЕНЬЕМ (варенье, хлеб пшеничный)	30/18	2,26	0,82	28,37	127,48	0,23
2008	134	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	190	5,69	4,74	7,59	95,78	0,57
Итого			238	7,95	5,56	35,96	223,26	0,80
Ужин								
1991	30	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (минтай потрошенный б/г, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт)	160	15,96	9,19	6,56	173,05	0,32
2008	131	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,00	8,07	32,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,25	0,78	15,18	76,80	0,00
Итого			370	18,31	9,97	29,81	282,50	0,32
Всего				62,05	50,19	210,98	1 530,68	22,26

повар

Мамедова У.С.