

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 64
Тимофеева Е.В./**МЕНЮ**
4 мая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,83 | 2,99 | 10,28 | 83,99 | 0,07 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 5,34 | 7,97 | 14,83 | 150,34 | 0,39 |
| 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 | 10,81 | 11,46 | 52,20 | 355,19 | 10,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 5,80 | 5,00 | 24,60 | 166,00 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 5,80 | 5,00 | 24,60 | 166,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ | 50 | 0,85 | 3,05 | 3,97 | 47,96 | 14,55 |
| 2024 | ТК № 3 | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/10/20 | 4,96 | 0,67 | 9,54 | 126,15 | 0,79 |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 5,85 | 11,38 | 2,60 | 75,73 | 0,72 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2,57 | 4,77 | 16,87 | 121,16 | 7,85 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 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 | 18,52 | 20,97 | 91,33 | 628,81 | 24,15 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 175 | 28,82 | 15,35 | 26,58 | 365,09 | 0,30 |
| 2012 | 361 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ | 30 | 0,38 | 0,01 | 3,69 | 15,16 | 1,20 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 7 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 |
| Итого | | | 425 | 32,20 | 16,52 | 50,83 | 485,05 | 1,50 |
| Всего | | | | 67,33 | 53,95 | 218,96 | 1 635,05 | 36,16 |

Отв. исполнитель Илларионова С.В.Повар Чумакова Е.С.