

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

Тимофеева Е.В./

**МЕНЮ**

23 января 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30       | 3,83              | 2,99    | 10,28            | 84,01                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА"                                         | 150      | 2,31              | 4,98    | 21,41            | 141,04                                   | 0,68                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                       | 180      | 3,73              | 3,08    | 11,22            | 85,42                                    | 0,58                  |
| 2024                          | ТК№ 24              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                       | 100      | 0,96              | 0,24    | 9,00             | 45,60                                    | 38,00                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 460      | 10,83             | 11,29   | 51,91            | 356,07                                   | 39,33                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                    | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 25             | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 50       | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2024                          | ТК № 26             | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/8/12 | 3,18              | 6,95    | 23,90            | 163,47                                   | 5,57                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                       | 70       | 10,19             | 10,34   | 7,26             | 164,82                                   | 0,08                  |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                        | 150      | 2,91              | 2,71    | 35,09            | 186,84                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 180/10   | 0,04              | 0,03    | 7,20             | 27,94                                    | 0,12                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 15       | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 695      | 19,16             | 20,69   | 90,49            | 629,66                                   | 8,27                  |
| Полдник                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 27             | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                         | 200      | 8,53              | 7,18    | 33,46            | 248,12                                   | 14,63                 |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                          | 180      | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25       | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 29             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                   | 60       | 5,46              | 8,83    | 13,69            | 162,95                                   | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 465      | 16,55             | 16,41   | 75,93            | 539,46                                   | 18,27                 |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 49,33             | 53,39   | 231,40           | 1 615,95                                 | 66,97                 |

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