

Утверждаю

И.о. заведующего  
ГБДОУ детский сад №126  
Гринкевич А.И./**МЕНЮ**

8 мая 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,19	2,65	14,74	86,47	1,62
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	6,86	1,42	37,55	190,46	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,60	46,06	3,92
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>10,09</b>	<b>11,36</b>	<b>50,94</b>	<b>351,54</b>	<b>6,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	191	2,81	4,80	12,95	87,25	1,34
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	98	0,39	0,39	9,60	46,06	3,92
<b>Итого</b>			<b>191</b>	<b>2,81</b>	<b>4,80</b>	<b>12,95</b>	<b>87,25</b>	<b>1,34</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	47	0,60	0,05	2,26	11,98	38,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2008	89	РАССОЛЬНИК (аллергики)	180	1,39	0,24	9,99	48,18	4,97
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	7,75	6,12	17,33	110,06	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,75	8,57	0,00	129,54	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,67	7,84	19,83	164,78	9,14
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,10	63,03	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,14	0,83	14,65	74,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>682</b>	<b>17,37</b>	<b>18,15</b>	<b>86,66</b>	<b>580,41</b>	<b>51,91</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	10,67	13,99	19,75	247,76	9,55
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,71	0,23	10,92	52,52	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,37	3,16	35,94	189,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>16,86</b>	<b>17,38</b>	<b>74,96</b>	<b>523,83</b>	<b>9,57</b>
<b>Всего</b>				<b>47,13</b>	<b>51,69</b>	<b>225,51</b>	<b>1 543,03</b>	<b>68,91</b>