

Утверждаю

Заведующей

ГБДОУ №42 Димитрова 29/3

/Куликовская Е.А./

**МЕНЮ**

4 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,32	2,99	16,04	95,28	4,39
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,62	4,71	26,05	165,95	0,57
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,57	0,22	23,03	100,40	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,43	13,05	87,35	0,52
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195/7	0,13	0,00	6,72	27,39	0,03
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
<b>Итого</b>			<b>932</b>	<b>12,17</b>	<b>10,99</b>	<b>103,66</b>	<b>568,84</b>	<b>53,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195/7	0,13	0,00	6,72	27,39	0,03
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>5,93</b>	<b>5,00</b>	<b>15,12</b>	<b>135,39</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,81	4,23	5,54	71,56	2,80
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	49	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	5,68	2,16	7,86	73,98	4,61
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,83	13,93	5,83	191,94	0,52
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	70	8,98	8,47	4,52	129,96	0,34
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,92	2,92	12,48	88,69	9,90
2011	317	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	145	1,64	0,20	8,96	45,00	9,56
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,01	59,33	0,16
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195/7	0,13	0,00	6,72	27,39	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>1152</b>	<b>36,93</b>	<b>32,98</b>	<b>88,17</b>	<b>800,32</b>	<b>32,87</b>
<b>Усиленный Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,75	26,45	0,97
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,08	21,10	30,35	465,52	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	6,45	1,69	29,25	157,73	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,54	0,18	27,36	122,40	7,20
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195/7	0,13	0,00	6,72	27,39	0,03
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>782</b>	<b>45,35</b>	<b>23,62</b>	<b>109,45</b>	<b>851,29</b>	<b>8,59</b>
<b>Всего</b>				<b>100,38</b>	<b>72,59</b>	<b>316,40</b>	<b>2 355,84</b>	<b>95,57</b>

Медицинская сестра

Дударева С.Л.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881455002

Владелец Куликовская Елена Анатольевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026