

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №38 Невского р-на

/Балабай Т.Л./

**МЕНЮ****13 октября 2025 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 30     | 1,27              | 0,47    | 16,27            | 73,27                                    | 4,41                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                         | 205    | 7,08              | 3,40    | 34,83            | 198,88                                   | 0,51                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)   | 130    | 5,58              | 0,63    | 32,93            | 159,57                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180    | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                   | 180/6  | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 415    | 11,15             | 6,27    | 63,80            | 356,15                                   | 5,42                  |
| II Завтрак                    |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 180    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 180    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 50     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ    | 200/10 | 2,02              | 3,84    | 14,42            | 100,56                                   | 3,07                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ              | 80     | 11,16             | 1,58    | 6,04             | 82,78                                    | 0,24                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)         | 80     | 14,55             | 0,50    | 0,00             | 163,35                                   | 0,59                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                      | 130    | 2,65              | 0,76    | 11,45            | 64,01                                    | 8,51                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергики)           | 150    | 2,91              | 0,58    | 23,72            | 112,04                                   | 12,00                 |
|                               | ТК№042              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                             | 180    | 0,12              | 0,11    | 13,83            | 46,27                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 25     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 25     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 700    | 19,53             | 7,24    | 69,24            | 410,62                                   | 11,82                 |
| Полдник                       |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА)      | 70     | 1,80              | 0,35    | 10,37            | 51,84                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ             | 150    | 2,93              | 0,88    | 19,52            | 98,42                                    | 9,15                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ (аллергики) | 255    | 4,11              | 0,75    | 31,76            | 151,19                                   | 15,39                 |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 15     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                          | 50     | 4,06              | 2,33    | 28,66            | 151,61                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(аллергики)            | 20     | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№022              | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 180    | 5,54              | 2,03    | 3,51             | 153,90                                   | 3,00                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                          | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                             | 565    | 18,83             | 8,29    | 77,16            | 563,27                                   | 12,45                 |
| Всего                         |                     |                                             |        | 49,51             | 21,80   | 210,20           | 1 330,04                                 | 29,69                 |