

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ "Детский сад № 48" Центрального района
_____/Степанова Н.А./

МЕНЮ

23 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,52	5,50	13,30	120,80	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,50	4,00	26,80	157,20	0,00
	TKN№0 38	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	92,40	0,00
того			420	11,22	12,30	53,70	370,40	0,00
II Завтрак								
	TKN№0 48	ГРУША (груша)	100	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
того			100	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	TKN№0 49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ (свекла, вода питьевая, сыр российский, чеснок, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,35	5,75	12,00	109,20	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	180/20	4,40	2,30	13,50	92,30	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	200	5,40	8,50	32,00	226,10	0,00
	TKN№0 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	15,00	61,40	0,00
	TKN№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TKN№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
того			710	19,71	21,77	86,86	622,20	0,00
Полдник								
	TKN№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	6,80	0,00
012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,60	10,50	26,25	226,90	0,00
	TKN№0 34	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00
	TKN№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
того			488	9,98	11,61	65,62	406,50	0,00
того				43,51	48,58	218,58	1 485,20	0,00

Повар

Майоров А.А.