

## МЕНЮ

22 июня 2026 г.

Если 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>								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,00
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	130	7,39	10,64	1642	200,75	0,35
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	150	0,12	0,00	0,57	20,63	0,02
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,42</b>	<b>12,44</b>	<b>25,82</b>	<b>294,30</b>	<b>5,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>72,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,44	1,49	30,38	30,14
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,20	1,7	3,24	99,92	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,50	66,00	3,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>13,11</b>	<b>17,78</b>	<b>64,84</b>	<b>490,61</b>	<b>33,14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	17,50	11,76	0,00	177,80	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,85</b>	<b>7,76</b>	<b>45,79</b>	<b>376,30</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>35,48</b>	<b>42,48</b>	<b>144,55</b>	<b>1 233,21</b>	<b>38,31</b>

Согласовано

## МЕНЮ

22 июня 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	200	12,39	16,64	25,42	320,75	0,55
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	200	0,16	0,00	0,77	27,63	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>10,80</b>	<b>12,02</b>	<b>52,70</b>	<b>360,62</b>	<b>5,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	4,00	5,00	6,00	96,01	1,40
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,16	0,00	0,77	7,63	0,03
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>96,01</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	17,50	11,76	0,00	177,80	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,90	2,27	4,44	125,92	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>18,03</b>	<b>20,36</b>	<b>90,24</b>	<b>630,19</b>	<b>12,57</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	13,25	0,45	0,00	148,71	0,54
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,00
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>16,34</b>	<b>17,25</b>	<b>76,08</b>	<b>539,11</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>49,17</b>	<b>54,63</b>	<b>225,02</b>	<b>1 625,93</b>	<b>18,97</b>

Заведующий  
ГБДОУ № 122  
Е.В. Кулякова

