

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 119 (ул. Композиторов 20 корп 2)

/Сахарова О.В./

МЕНЮ

21 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	155	14	17,5	2,6	224	0,2
		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С САХАРОМ И М/Р (АЛЛЕРГИКИ) (аллергии) (овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200/5/5	3,6	6,7	22,8	166	0
2008	ТТК№ -28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2	11,2	74	0,4
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			415	20,8	25,4	23,8	383	0,6
II Завтрак								
2008	ТТК№ -435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	2,7	3	13	90	0,5
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	48	10,1
Итого			100	2,7	3	13	90	0,5
Обед								
2012	ТК№- 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,3		1,3	7	2,5
2008	ТТК№ -65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	4,8	4,9	8,9	99	3,1
2008	ТТК№ -259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,5	11,8	20,3	230	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	3,7	29,2	175	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6,2	25	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,6	0,6	10,8	55	0
Итого			670	21,7	21,2	85,2	632	5,6
Уплотненный Полдник								
2012	ТТК№ -242	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	80	15,3	0,9	0,6	72	1
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	20	0,9	12,2	0,2	115	2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (соль йодированная, картофель, вода питьевая)	130	2,5	0,5	20,6	97	10,4
2008	ТТК№ -33	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180			5,8	23	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	12,3	7,3	28,6	231	0,1
Итого			500	32,4	21,1	64,3	579	13,5
Всего				77,6	70,7	186,3	1684	20,2

Повар

Логинава О.А.