Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 119 (ул. Композиторов 20 корп 2)
_____/Сахарова О.В./

МЕНЮ

19 октября 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		
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
2008	ТТК№ -189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	7,5	7,9	39,3	274	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	200	2	5,2	26,2	159	0
2022	ТТК№ -26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3	3,9	29,8	167	0
2008	ТТК№ -28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,1	11,4	77	0,5
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			**450**	**16,5**	**18**	**87,5**	**580**	**1**
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 (аллергики) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**2,7**	**3**	**13**	**90**	**0,5**
Обед								
2022	ТТК№ -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	0
ТТК	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	1,7	4,9	7,9	90	9
2024	268	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	12	5,4	5,7	118	0,6
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	3,2	18,5	116	8,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
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)	40	2,9	1,1	19,6	100	0
Итого			**720**	**22,2**	**15**	**79,5**	**550**	**21,6**
Уплотненный Полдник								
2024	ТТК№ -283	ПЛОВ (свинина б/к (нежирная), масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	200	11,2	14,9	22,5	253	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			**500**	**13,7**	**15,8**	**65,1**	**444**	**9,9**
Всего				**55,1**	**51,8**	**245,1**	**1664**	**33**

Повар _____ Логинова О.А.