

Утверждаю

И.о. заведующего  
ГБДОУ детский сад №126  
Гринкевич А.И./**МЕНЮ**  
3 марта 2026 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	5,15	0,36	18,29	97,82	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,53</b>	<b>11,90</b>	<b>52,80</b>	<b>359,65</b>	<b>40,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	96	0,38	0,29	9,89	45,12	4,80
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>	<b>0,60</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	2,80
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	0,95	1,82	7,29	49,54	4,24
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	170	2,45	1,94	13,05	79,53	8,16
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,52
2008	307	КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	55	13,01	13,02	0,88	172,49	0,96
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,91	2,89	12,50	88,40	9,90
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики)	140	1,62	3,30	9,51	74,73	8,80
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,72	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>17,68</b>	<b>18,37</b>	<b>78,92</b>	<b>548,47</b>	<b>17,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,87	1,98	8,42	58,96	0,96
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	6,65	1,38	36,44	184,86	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,18</b>	<b>17,43</b>	<b>77,22</b>	<b>540,65</b>	<b>1,35</b>
<b>Всего</b>				<b>47,19</b>	<b>52,70</b>	<b>222,08</b>	<b>1 538,84</b>	<b>60,42</b>