

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 118  
/Колесова Е.В./

**МЕНЮ**  
**23 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                   | 35        | 0,97              | 0,25    | 19,77            | 53,25                                    | 7,50                  |
| 2024                          | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                             | 150       | 4,89              | 2,63    | 25,67            | 146,15                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 200       | 2,13              | 2,27    | 9,27             | 66,32                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                  | 125       | 4,38              | 3,13    | 15,00            | 106,25                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 510       | 12,37             | 8,28    | 69,71            | 371,97                                   | 7,50                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                   | 147       | 4,50              | 4,80    | 7,04             | 89,96                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 147       | 4,50              | 4,80    | 7,04             | 89,96                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 31        | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ        | 175/15/10 | 1,40              | 1,46    | 8,77             | 47,16                                    | 0,28                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 170       | 4,35              | 0,20    | 38,77            | 14,72                                    | 0,51                  |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0,00              | 0,00    | 6,93             | 27,68                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20        | 2,22              | 0,81    | 10,09            | 56,53                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 22        | 1,62              | 0,43    | 11,44            | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 623       | 9,59              | 2,90    | 76,00            | 146,09                                   | 0,79                  |
| Полдник                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                        | 55        | 1,26              | 4,43    | 6,84             | 50,09                                    | 0,34                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 105       | 2,38              | 0,35    | 18,47            | 13,63                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                     | 180       | 0,00              | 0,00    | 6,93             | 27,68                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                                | 65        | 4,49              | 4,32    | 20,87            | 136,40                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 24        | 2,59              | 0,94    | 11,78            | 65,98                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 429       | 10,72             | 10,04   | 64,89            | 293,78                                   | 0,34                  |
| Всего                         |                     |                                                                      |           | 37,18             | 26,02   | 217,64           | 901,80                                   | 8,63                  |

Врач ( диетсестра) \_\_\_\_\_