

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №67
АНДРЕЕВА Н.А.**МЕНЮ**

17 июня 2026 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептов | № 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 | 35 | 1,77 | 9,38 | 11,79 | 138,78 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 215 | 10,15 | 3,78 | 35,79 | 213,73 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 195/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| Итого | | | 452 | 12,12 | 13,17 | 55,80 | 387,42 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 164 | 3,29 | 2,47 | 4,93 | 78,90 | 1,15 |
| Итого | | | 164 | 3,29 | 2,47 | 4,93 | 78,90 | 1,15 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 65 | 0,73 | 3,12 | 2,49 | 41,71 | 54,20 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 7,24 | 11,81 | 6,78 | 166,49 | 14,94 |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 80/25 | 14,31 | 13,13 | 10,76 | 223,37 | 0,51 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,35 | 4,98 | 33,26 | 206,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 19 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,42 | 33,66 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 23 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 33 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 736 | 33,20 | 34,09 | 85,61 | 791,61 | 69,65 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 90 | 13,00 | 12,04 | 2,89 | 171,89 | 0,58 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 170 | 1,21 | 3,12 | 9,25 | 70,98 | 0,00 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,72 | 0,29 | 22,39 | 108,69 | 86,96 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 23 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 70 | 6,91 | 2,54 | 38,95 | 203,58 | 0,00 |
| Итого | | | 533 | 23,16 | 18,17 | 81,96 | 595,93 | 87,54 |
| Всего | | | | 71,77 | 67,90 | 228,30 | 1 853,86 | 158,34 |

МЕД. СЕСТРА

СУСЕНКОВА Е.М.

ПОВАР

СЕМЕНОВА М. А.