



ЗАВЕДУЮЩАЯ  
ГБДОУ №67  
АНДРЕЕВА Н.А.

## МЕНЮ

18 марта 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                                               | 30       | 1,34              | 3,00    | 16,66            | 97,75                                    | 1,83                  |
| 2024                          | ТК № 48             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                              | 150      | 5,11              | 6,30    | 14,76            | 164,81                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 200      | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК№ 24              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                                  | 99       | 0,96              | 0,24    | 9,00             | 45,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 479      | 10,58             | 12,02   | 53,44            | 363,41                                   | 1,83                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 49             | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                           | 186      | 2,80              | 5,00    | 13,14            | 90,07                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 186      | 2,80              | 5,00    | 13,14            | 90,07                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 77                  | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ                                              | 50       | 3,51              | 4,46    | 4,85             | 73,65                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 50             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 170/30/1 | 0,90              | 1,72    | 6,51             | 45,25                                    | 1,11                  |
| 2024                          | ТК № 51             | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                                    | 65       | 6,53              | 8,50    | 16,75            | 164,52                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 317                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                           | 135      | 2,68              | 2,68    | 11,66            | 82,31                                    | 7,21                  |
| 2024                          | ТК № 52             | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                                             | 180      | 0,29              | 0,09    | 14,04            | 59,37                                    | 0,16                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 22       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 24       | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 677      | 17,11             | 18,36   | 75,14            | 531,39                                   | 8,48                  |
| Полдник                       |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ                                        | 50       | 1,93              | 2,04    | 8,67             | 60,75                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 66             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                             | 170      | 10,57             | 12,79   | 25,55            | 267,08                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК                                                              | 200      | 0,52              | 0,00    | 28,81            | 118,73                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 53             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 19       | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                  | 439      | 14,52             | 15,41   | 73,31            | 498,96                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                  |          | 45,01             | 50,79   | 215,03           | 1 483,83                                 | 10,31                 |

МЕД. СЕСТРА

СУСЕНКОВА Е.М.

ПОВАР

СЕМЕНОВА М. А.