

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77  
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**

9 декабря 2025 г.

Ясли 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                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 20       | 1,06              | 0,45    | 11,25            | 43,05                                    | 2,00                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                      | 130      | 2,07              | 5,71    | 17,58            | 145,89                                   | 0,84                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 150      | 1,40              | 1,82    | 11,83            | 60,39                                    | 0,39                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША                                                                     | 95       | 0,38              | 0,29    | 9,79             | 44,65                                    | 4,75                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 395      | 4,91              | 8,27    | 50,45            | 293,98                                   | 7,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                      | 181      | 3,92              | 4,51    | 7,00             | 77,91                                    | 1,26                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 181      | 3,92              | 4,51    | 7,00             | 77,91                                    | 1,26                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 11                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С<br>РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ                           | 35       | 1,66              | 4,40    | 2,22             | 45,10                                    | 1,09                  |
| 2024                          | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 2,40              | 2,14    | 44,00            | 106,00                                   | 5,62                  |
| 2024                          | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 165      | 9,66              | 7,21    | 15,25            | 195,67                                   | 16,47                 |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,49              | 0,20    | 15,74            | 76,15                                    | 60,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 14       | 0,66              | 0,12    | 6,11             | 29,37                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 21       | 1,34              | 0,60    | 10,60            | 53,97                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 546      | 16,21             | 14,67   | 93,92            | 506,26                                   | 83,18                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                              | 20       | 2,48              | 2,25    | 0,14             | 30,76                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                           | 160      | 3,27              | 3,03    | 12,32            | 94,58                                    | 15,30                 |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                        | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64             | 70,64                                    | 0,88                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 19       | 1,09              | 0,17    | 8,23             | 39,57                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 21       | 1,34              | 0,60    | 10,60            | 53,97                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 495      | 11,77             | 9,18    | 43,89            | 317,70                                   | 16,20                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 36,81             | 36,63   | 195,26           | 1 195,85                                 | 108,62                |