

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**
12 марта 2026 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,88	1,91	7,63	43,66	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,88
Итого			425	10,60	12,92	45,87	301,35	2,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	160	0,78	0,15	19,70	76,73	3,19
Итого			160	0,78	0,15	19,70	76,73	3,19
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	8,15
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,78	0,05	18,63	78,63	0,24
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,57	0,73	12,90	65,76	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			555	12,29	12,33	57,36	483,25	16,40
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,27	7,58
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,97	7,78	6,67	115,14	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	1,59
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	4,09	3,58	24,11	138,36	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			431	15,43	18,10	65,22	432,47	9,94
Всего				39,10	43,50	188,15	1 293,80	32,48