

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77  
/Ковалева С.А./**МЕНЮ**  
23 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	1,78
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,43</b>	<b>11,13</b>	<b>50,97</b>	<b>338,41</b>	<b>59,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,27
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>73,00</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	6,48
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>15,71</b>	<b>11,73</b>	<b>54,86</b>	<b>427,68</b>	<b>16,86</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	1,04
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>9,28</b>	<b>14,64</b>	<b>55,35</b>	<b>406,05</b>	<b>5,25</b>
<b>Всего</b>				<b>40,52</b>	<b>42,00</b>	<b>169,28</b>	<b>1 245,14</b>	<b>83,21</b>