

Утверждаю

ГБДОУ д/с 77
Ковалева С.А./

МЕНЮ

7 апреля 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 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 0,89 | 0,38 | 9,43 | 36,11 | 1,68 |
| 2024 | 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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 | 4,74 | 8,20 | 48,63 | 287,04 | 7,66 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 170 | 3,66 | 4,21 | 6,53 | 72,77 | 1,18 |
| Итого | | | 170 | 3,66 | 4,21 | 6,53 | 72,77 | 1,18 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | 11 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 30 | 1,86 | 4,92 | 2,48 | 50,38 | 1,21 |
| 2024 | 25 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 2,40 | 2,14 | 44,00 | 106,00 | 5,62 |
| 2024 | 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 160 | 8,65 | 6,45 | 13,65 | 175,10 | 14,74 |
| 2024 | 13 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 15,74 | 76,15 | 60,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,56 | 0,11 | 5,14 | 24,72 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,11 | 0,49 | 8,75 | 44,54 | 0,00 |
| Итого | | | 536 | 15,07 | 14,31 | 89,76 | 476,89 | 81,57 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,36 | 2,14 | 0,13 | 29,24 | 0,00 |
| 2024 | 14 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 9,67 | 9,28 | 12,13 | 202,65 | 15,26 |
| 2024 | 2 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,96 | 28,18 | 0,02 |
| 2024 | 34 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 100 | 3,30 | 2,95 | 5,32 | 52,53 | 0,83 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,90 | 0,14 | 6,78 | 32,63 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,11 | 0,49 | 8,75 | 44,54 | 0,00 |
| Итого | | | 470 | 17,43 | 15,00 | 40,07 | 389,77 | 16,11 |
| Всего | | | | 40,90 | 41,72 | 184,99 | 1 226,47 | 106,52 |