

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 104

_____/Якунина Ольга Александровна/

МЕНЮ
9 октября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	22	1,14	0,49	12,15	46,52	2,16
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , сыр полутвёрдый)	117	3,65	4,19	24,62	125,77	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный крупнолистовой, сахар песок, молоко длит хранения, вода питьевая)	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	101	0,91	0,20	8,16	43,30	60,42
Итого			390	7,84	7,05	56,44	275,93	63,14
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	181	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			181	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (сельдь солёная слабой соли неразделанная, картофель продовольственный поздний, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	42	2,50	4,59	3,20	62,68	1,61
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (морковь, картофель продовольственный поздний, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к (лопатка), сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к (лопатка), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко длит хранения, соль йодированная, масло сливочное несоленое 82,5% жирности)	62	7,11	5,04	5,35	124,23	0,09
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная, соль йодированная, мука пшеничная, хлебопекарная, молоко длит хранения, сахар песок, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жирности)	117	2,85	2,22	6,02	55,83	25,98
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	17	1,08	0,48	8,54	43,49	0,00
Итого			583	19,08	17,24	56,40	500,84	32,99
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко длит хранения, мука пшеничная, хлебопекарная, горошек зеленый консервы, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	131	5,86	12,83	15,16	221,19	1,06
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай чёрный крупнолистовой, вода питьевая, варенье стерилиз. в ассорт.)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, сахар песок, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко длит хранения)	48	2,26	2,02	24,00	135,36	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			401	9,72	15,11	59,50	430,80	5,28
Всего				39,74	43,90	180,44	1 280,57	102,67

повар _____Алиева Р.М.