

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 104

/Якунина Ольга Александровна/

МЕНЮ
13 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	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные "экстра" №1, молоко длит хранения, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , вода питьевая)	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко длит хранения, вода питьевая)	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША (груша)	90	0,36	0,28	9,30	42,42	4,51
Итого			392	4,97	8,30	50,86	295,22	7,90
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	171	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			171	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, сыр полутвёрдый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	35	1,72	4,55	2,29	46,60	1,12
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка охл., петрушка (зелень))	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья замор., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , яйца куриные (шт.), соль йодированная)	164	9,48	7,07	14,96	191,87	16,15
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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			542	15,86	14,57	91,89	494,70	82,89
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к (лопатка), крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная, хлебопекарная, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	171	10,35	9,93	12,98	216,84	16,33
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный крупнолистовой, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	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			478	17,92	15,34	41,61	404,58	17,05
Всего				42,45	42,46	190,96	1 268,00	109,03

повар Алиева Р.М.