

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад № 104

/Якунина Ольга Александровна/

МЕНЮ
12 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвёрдый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	1,49	1,51	6,06	34,67	0,03
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , сахар песок, соль йодированная)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко длит хранения, вода питьевая)	147	1,91	2,51	11,06	69,18	0,47
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	98	0,78	0,20	7,34	37,18	37,18
Итого			391	6,98	9,92	44,25	275,93	38,12
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	35	0,57	1,79	3,63	33,82	9,66
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка охл., вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	148/20/10	4,46	2,88	13,86	130,68	0,88
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе трески, сухари панировочные, молоко длит хранения, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	55	4,29	5,28	7,70	145,20	0,18
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный поздний, морковь, молоко длит хранения, масло сливочное несоленое 82,5% жирности , соль йодированная)	109	2,15	3,68	14,20	99,14	6,62
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,29	0,22	10,81	52,01	0,00
Итого			553	13,61	13,90	56,98	487,94	17,61
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, марка м, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	131	13,19	13,57	21,85	278,76	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	33	0,03	0,03	5,59	22,99	0,31
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные (1л))	150	0,45	0,15	14,30	60,00	9,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	22	1,44	0,64	11,42	58,16	0,00
Итого			336	15,11	14,39	53,16	419,91	9,56
Всего				38,80	42,71	162,49	1 256,78	66,55

повар

Алиева Р.М.