

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 64
Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,76	5,45	27,35	186,32	0,03
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
Итого			395	10,82	8,26	57,81	330,58	59,56
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,22	4,50	22,14	149,40	0,00
Итого			180	5,22	4,50	22,14	149,40	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	1,55
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
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	24,51
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
Итого			565	17,71	16,09	56,69	480,95	31,44
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,80	0,00	1,20	7,98	37,10
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	1,05
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
Итого			392	9,76	14,60	55,55	408,44	38,37
Всего				43,51	43,45	192,19	1 369,37	129,37

Отв.исполнитель Илларионова С.В.

Повар Чумакова Е.С.