

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 64  
Тимофеева Е.В./

## МЕНЮ

20 марта 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	5,44	27,34	186,25	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
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,82</b>	<b>8,25</b>	<b>57,80</b>	<b>330,51</b>	<b>59,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,22	4,50	22,14	149,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>22,14</b>	<b>149,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>17,71</b>	<b>16,09</b>	<b>56,69</b>	<b>480,95</b>	<b>31,44</b>
<b>Полдник</b>								
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	1,90	1,70	20,20	113,93	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>9,78</b>	<b>14,62</b>	<b>55,75</b>	<b>409,57</b>	<b>38,37</b>
<b>Всего</b>				<b>43,53</b>	<b>43,46</b>	<b>192,38</b>	<b>1 370,43</b>	<b>129,37</b>

Отв. исполнитель Илларионова С.В.Повар Чумакова Е.С.