

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №31  
\_\_\_\_\_/Лобанова Е.С./

**МЕНЮ**  
**16 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	11	0,58	0,25	6,19	23,69	1,10
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,80	5,16	29,95	185,78	0,35
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,35	0,45	18,90	86,42	9,02
Итого			387	6,89	5,90	65,90	323,76	10,63
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	159	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			159	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,34	4,50	0,73	55,26	0,92
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	162	12,96	12,66	0,76	168,56	0,37
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	14,39	59,16	0,86
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			538	17,71	18,00	33,53	371,56	6,14
Полдник								
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	158	5,36	11,19	3,39	135,51	0,54
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	153	0,45	0,15	14,30	60,00	9,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	2,53	2,97	13,92	92,75	4,91
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			366	9,03	14,44	37,97	318,85	14,45
Всего				37,33	42,59	144,00	1 087,67	32,41

Ответственный \_\_\_\_\_ Капитонова В.А.