

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №31
_____/Лобанова Е.С./

МЕНЮ
10 марта 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	22	1,14	0,49	12,15	46,52	2,16
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,94	5,98	17,60	140,16	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	1,82	14,91	86,26	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН	86	0,81	0,18	7,29	38,70	54,00
Итого			388	8,33	8,47	51,95	311,64	56,89
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	160	2,23	4,00	10,46	72,61	0,88
Итого			160	2,23	4,00	10,46	72,61	0,88
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	32	2,09	4,55	1,92	57,42	0,95
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,14	4,60	7,54	88,03	3,22
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	21,84	8,79	12,86	241,43	15,76
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,38	0,02	12,60	52,36	0,12
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			547	30,44	18,67	51,57	522,23	20,05
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	43/50	14,22	14,19	3,23	197,50	0,57
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К)	116	2,17	5,16	13,64	110,22	9,92
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	8,24	33,25	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			499	18,89	20,11	43,88	434,16	10,51
Всего				59,89	51,25	157,86	1 340,64	88,33

Ответственный _____ Капитонова В.А.