ГБДОУ №31

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 ноября 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		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	21	1,91	1,94	7,78	44,51	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,20	2,50	11,00	80,00	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	154	1,99	2,61	11,52	72,00	0,49
Итого			**405**	**10,18**	**12,76**	**51,39**	**338,21**	**2,03**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	157	0,00	0,00	15,72	62,87	0,00
Итого			**157**	**0,00**	**0,00**	**15,72**	**62,87**	**0,00**
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	35	0,28	0,04	0,60	4,58	1,76
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	151/10/5	4,49	7,64	10,67	132,47	5,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	61	6,97	7,78	6,67	115,14	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	112	3,27	6,68	20,11	113,22	1,62
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	160	0,55	0,03	15,95	66,77	0,18
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,93	0,43	7,66	39,07	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**564**	**17,18**	**22,73**	**68,02**	**501,84**	**8,63**
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	27	0,30	0,05	1,04	6,55	6,83
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	6,23	6,68	11,73	233,64	8,89
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	125,60	0,04
Итого			**428**	**11,06**	**10,11**	**48,10**	**425,88**	**16,42**
Всего				**38,42**	**45,60**	**183,23**	**1 328,80**	**27,08**

Ответственный _____ Капитонова В.А.