

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №31
/Лобанова Е.С./

МЕНЮ
13 октября 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	1,18	0,50	12,49	47,81	2,22
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	89	0,35	0,27	9,10	41,52	4,42
Итого			391	5,00	8,30	51,00	295,61	7,87
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	160	3,48	4,00	6,20	69,09	1,12
Итого			160	3,48	4,00	6,20	69,09	1,12
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,43	0,08	1,47	9,31	9,70
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	162	9,29	6,93	14,67	188,14	15,84
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
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	14,60	10,06	92,53	462,59	91,16
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	184	11,12	10,67	13,95	233,05	17,55
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,20	2,50	11,00	80,00	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			494	19,29	16,16	50,82	464,88	17,57
Всего				42,37	38,52	200,55	1 292,17	117,72

Ответственный _____ Капитонова В.А.