

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	37	0,46	0,04	4,23	19,46	0,72
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	148	9,41	16,52	2,25	195,27	0,19
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2024	48	АПЕЛЬСИН	92	0,83	0,18	7,47	39,62	55,29
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			453	11,52	16,87	27,39	314,44	56,86
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИР. ПИТЬЕВОЙ	169	4,72	4,21	7,60	95,26	1,18
Итого			169	4,72	4,21	7,60	95,26	1,18
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	38	0,29	2,34	0,91	25,82	3,65
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	146/20/10	4,36	2,82	13,55	127,80	0,86
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	53/20	7,16	6,61	7,90	115,54	0,45
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			587	18,05	16,76	75,75	539,68	4,96
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6,56	3,16	26,93	139,32	0,32
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	104	2,29	3,52	15,63	103,53	7,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	154	0,00	0,00	15,39	61,54	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	41	3,23	2,42	23,23	127,16	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			384	12,77	9,23	87,54	462,14	7,92
Всего				47,06	47,07	198,28	1 411,52	70,92

Ответственный _____ Капитонова В.А.