

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	129	5,16	4,51	18,82	137,03	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,73	2,28	15,04	92,24	0,51
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,35	0,45	18,90	86,42	9,02
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
Итого			379	10,22	7,68	60,48	354,99	9,56
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	173	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			173	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	4,66	5,98	9,53	113,07	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	52	6,01	4,26	4,52	105,04	0,07
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	97	1,55	4,11	9,76	82,02	4,18
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,63	0,04	11,83	50,71	0,20
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			528	14,43	14,65	47,24	407,42	13,75
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	29	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	148	10,36	12,64	27,63	265,88	1,34
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	142	0,45	0,15	14,30	60,00	9,00
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			359	13,44	13,97	76,55	445,17	17,84
Всего				41,19	40,80	192,37	1 280,58	42,41

Ответственный _____ Капитонова В.А.