



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 81
Захарова Т.Ю./

МЕНЮ

20 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,23	0,47	12,11	57,07	2,13
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,07	6,30	24,76	176,36	0,36
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,04	9,78	38,38	0,18
2012	368	БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
Итого			392	7,64	7,21	63,45	348,61	10,67
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	177	3,85	4,42	6,86	76,44	1,24
Итого			177	3,85	4,42	6,86	76,44	1,24
Обед								
2024	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	25/20	0,36	2,02	2,13	28,17	1,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,79	6,69	12,66	138,08	7,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	55	9,57	9,92	9,15	164,16	0,07
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,27	2,33	7,27	55,58	6,09
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	14,04	57,71	0,80
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,60	0,62	10,97	55,89	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,13	6,50	31,27	0,00
Итого			566	20,70	21,79	62,72	530,86	14,96
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	37	0,47	0,00	1,77	9,38	37,20
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	9,58	5,05	15,81	146,83	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	105	2,48	3,79	13,34	97,80	5,88
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	147	0,00	0,00	15,55	62,19	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,41	2,25	25,34	139,23	0,10
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,13	6,50	31,27	0,00
Итого			399	17,96	11,22	78,31	486,70	43,49
Всего				50,15	44,64	211,34	1 442,61	70,36

старшая медсестра

Рохмина И.Д.