

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 81

Захарова Т.Ю./

МЕНЮ

30 июня 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	25	1,27	0,48	13,71	63,53	2,9
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,35	4,99	19,50	140,74	0,32
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,27	1,72	11,76	72,06	0,37
2012	368	ГРУША	82	0,33	0,25	8,43	38,45	4,09
Итого			387	8,22	7,44	53,40	314,78	7,69
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	176	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
Итого			176	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
Обед								
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,47	4,72	13,28	113,65	5,27
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	20,23	7,21	14,34	224,79	14,48
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,14	0,15	7,32	35,23	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	127	0,00	0,00	13,49	53,96	0,00
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	35	0,27	2,76	0,88	30,07	6,04
Итого			512	27,75	15,47	60,52	514,86	25,79
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	14	1,80	1,63	0,10	22,29	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,45	13,24	11,25	230,47	13,52
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,17	0,00	7,41	30,33	0,04
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	97	2,72	2,43	4,39	54,97	0,68
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,44	0,19	9,25	44,50	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
Итого			485	24,22	18,12	43,61	439,72	14,24
Всего				64,00	45,41	164,33	1 345,07	48,95

старшая медсестра

Рохмина И.Д.