Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 81
/ЗахароваТ.Ю./

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,28	0,49	12,74	59,90	2,29
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,99	6,81	17,29	146,74	0,32
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,25	1,74	11,94	72,82	0,37
2012	368	ГРУША	86	0,34	0,26	8,83	40,28	4,29
Итого			**386**	**7,86**	**9,30**	**50,80**	**319,74**	**7,27**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	138	3,00	3,44	5,35	59,54	0,96
Итого			**138**	**3,00**	**3,44**	**5,35**	**59,54**	**0,96**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	2,43	4,48	2,43	60,29	1,20
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,79	1,68	12,82	73,91	5,27
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	155	20,46	8,95	13,61	238,59	14,83
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,67	36,91	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,64	11,26	57,39	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143	0,00	0,00	15,14	60,57	0,00
Итого			**539**	**27,52**	**15,91**	**62,93**	**527,66**	**21,30**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,36	2,13	0,13	29,19	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,05	11,81	11,95	210,57	14,43
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,13	0,00	7,64	31,09	0,03
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	92	2,57	2,30	4,14	51,94	0,64
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,09	48,56	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,64	0,64	11,26	57,39	0,00
Итого			**457**	**20,33**	**17,09**	**45,21**	**428,74**	**15,10**
Всего				**58,71**	**45,74**	**164,29**	**1 335,68**	**44,63**

старшая медсестра _____ Рохмина И.Д.