

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 86

Сливари О.В./



МЕНЮ

23 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,17	0,45	8,00	40,76	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,77	2,33	10,27	64,24	0,00
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			395	6,50	8,67	45,19	276,00	36,10
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,47	1,47	2,99	27,80	7,94
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (грудки кур замороженные, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	150/20/10	3,20	2,35	6,71	60,90	0,84
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	50	3,32	4,08	5,95	112,20	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несрленое, соль йодированная)	110	2,15	3,68	14,19	99,12	6,62
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			545	10,40	11,80	47,22	378,10	15,40
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	11,64	11,98	19,27	245,92	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,03	0,03	5,64	23,17	0,31
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок 0,2)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			330	12,97	12,59	35,20	321,49	0,31
Всего				32,97	37,56	135,71	1 048,59	51,81