

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

22 мая 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	1,15	0,44	11,01	52,58	0,03
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	96	0,38	0,38	9,40	40,05	0,00
Итого			396	5,00	8,35	49,82	298,91	0,87
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,00
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			575	17,72	18,61	62,64	537,35	0,83
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
Итого			330	14,36	14,41	58,63	396,19	0,30
Всего				40,78	45,62	177,69	1 305,95	2,00

Лавриненко В.А.

