Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 122
/Е.В. Кулякова

МЕНЮ

26 июня 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	1,04	0,44	11,02	42,17	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	7,30	6,88	26,78	199,26	0,04
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2012	*392*	*ЧАЙ (аллергики)*	*150*	*0,09*	*0,00*	*0,07*	*3,06*	*0,02*
2024	48	АПЕЛЬСИН	75	0,89	0,20	7,93	42,08	58,71
Итого			**380**	**11,37**	**9,69**	**57,24**	**343,85**	**58,75**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	150	3,37	4,21	5,05	80,81	1,18
2012	*400*	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (аллергики)*	*150*	*2,10*	*3,75*	*9,82*	*68,00*	*0,00*
Итого			**150**	**3,37**	**4,21**	**5,05**	**80,81**	**1,18**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	30	4,23	5,48	3,04	78,54	1,54
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,85	2,22	6,02	55,83	25,98
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,30	0,23	10,92	52,53	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**555**	**19,74**	**17,30**	**57,31**	**503,92**	**27,52**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,92	12,95	15,31	223,38	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	*392*	*ЧАЙ (аллергики)*	*150*	*0,09*	*0,00*	*0,07*	*3,06*	*0,02*
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	0,18	8,65	41,61	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,41	2,62	20,75	106,32	0,00
Итого			**392**	**8,95**	**15,83**	**56,57**	**404,77**	**3,99**
Всего				**43,43**	**47,03**	**176,17**	**1 333,35**	**91,44**

МЕНЮ

26 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,21	2,71	15,06	88,35	1,65
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	*ТК № 60*	*КАША ЖИДКАЯ Б/МОЛ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)*	*150*	*3,00*	*3,60*	*21,64*	*135,49*	*0,00*
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	*392*	*ЧАЙ (аллергики)*	*200*	*0,14*	*0,00*	*0,09*	*4,86*	*0,03*
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			**480**	**10,72**	**11,84**	**51,94**	**354,52**	**2,20**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2008	392	*ЧАЙ (аллергики)*	*200*	*0,14*	*0,00*	*0,09*	*4,86*	*0,03*
Итого			**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТР.	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,41	11,14	30,10	285,26	15,64
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,48	53,92	0,30
2008	392	*ЧАЙ (аллергики)*	*180*	*0,14*	*0,00*	*0,09*	*4,86*	*0,03*
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,03	0,27	12,97	62,41	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**690**	**19,27**	**20,19**	**89,87**	**625,04**	**20,94**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,19	3,65	16,36	135,12	0,00
2008	*228*	*РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)*	*70*	*14,18*	*0,48*	*0,00*	*159,12*	*0,58*
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,14	7,17	10,97	117,95	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	16,76	67,05	3,05
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,67	6,85	23,04	170,36	6,61
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,37	0,32	15,14	72,82	0,00
Итого			**460**	**16,13**	**18,04**	**79,71**	**557,10**	**6,85**
Всего				**48,91**	**55,07**	**234,59**	**1 627,42**	**29,99**