

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

## МЕНЮ

23 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,28	2,79	27,37	151,87	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8,34</b>	<b>5,60</b>	<b>57,83</b>	<b>296,13</b>	<b>57,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,45	4,50	3,14	61,48	0,00
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	5,95	4,22	4,48	104,03	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,72	2,11	5,74	53,20	24,76
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>17,96</b>	<b>16,32</b>	<b>56,94</b>	<b>485,72</b>	<b>24,76</b>
<b>Полдник</b>								
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	0,14	0,04	8,91	34,95	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,90	5,77	25,19	168,18	0,08
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>11,40</b>	<b>18,98</b>	<b>58,89</b>	<b>472,89</b>	<b>4,23</b>
<b>Всего</b>				<b>42,74</b>	<b>45,40</b>	<b>181,78</b>	<b>1 356,46</b>	<b>85,99</b>