

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 87
Емельянова/



МЕНЮ
13 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,80	1,83	7,33	41,94	0,00
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	ГРУША	60	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			360	5,65	9,65	46,53	292,87	5,59
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	129	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			129	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,46	3,85	1,94	39,42	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,37	3,88	14,65	110,58	0,19
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	105	2,62	4,46	23,20	143,57	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			542	16,33	15,24	116,18	558,71	60,19
Полдник								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	442	СОК	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,30	2,42	19,19	98,33	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,14	6,55	31,52	0,00
Итого			312	4,76	6,30	42,37	239,99	8,09
Всего				30,44	35,44	211,68	1 165,07	73,87