

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с № 20
/Долгая Л.М./

МЕНЮ

24 сентября 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,72	0,13	6,04	29,05	0,00
Итого			394	12,22	15,11	35,40	321,71	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ (огурцы соленые)	39	0,32	0,04	0,67	5,15	1,98
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/х, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,23	5,22	8,22	99,78	5,88
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, томатное пюре, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	165	11,35	15,57	18,17	258,69	8,23
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,78	0,05	18,63	78,63	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,50	0,70	12,38	63,13	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,66	0,12	6,04	29,04	0,00
Итого			557	18,84	21,70	64,11	534,42	16,09
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	32	0,35	0,06	1,21	7,63	7,95
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/х, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	60	6,83	7,62	6,53	112,86	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное)	110	3,22	6,61	19,82	152,18	1,13
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,78	3,32	22,33	128,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,66	0,12	6,04	29,04	0,00
Итого			427	14,97	17,73	63,01	459,32	9,74
Всего				46,78	54,69	177,67	1 379,95	28,83

Медсестра

Варданян Г.М.