

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №100-3
Центрального района

_____ /Белюкова О.В./

МЕНЮ
19 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,63	12,01	5,92	162,44	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	1,82	6,64	52,96	
Итого			280	11,41	15,93	28,36	283,40	
II Завтрак								
2008		БИОКЕФИР	150	5,10	3,75	8,25	91,50	
Итого			150	5,10	3,75	8,25	91,50	
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01.10 ПО 15.06)	40	0,8	3,6	3,1	47,6	
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (С 15.06 ПО 01.10)	40	0,30	0,00	0,90	5,60	
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	180	6,11	6,03	8,62	113,19	
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	6,95	2,62	3,79	66,65	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,58	3,03	17,45	107,77	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,05	
	004	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	
Итого			580	20,06	16,17	63,33	479,76	
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	6,50	10,28	24,13	215,82	
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
2008	479	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	40	3,58	2,00	13,78	87,69	
Итого			330	12,13	12,61	61,09	406,87	
Всего			48,70	48,46	161,03	1261,53		