



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №142

/Савенкова Т.М./

МЕНЮ

21 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	133	7,10	12,24	2,12	190,74	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	97	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,76	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			405	8,63	12,68	25,86	298,04	5,17
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	39	0,44	2,44	1,49	30,38	30,14
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	62	5,21	5,94	11,95	125,36	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	108	2,36	3,53	10,48	99,12	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,28	52,40	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,76	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			559	13,35	17,89	48,47	426,24	30,14
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	63	5,78	4,38	0,27	93,60	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	111	1,93	3,29	11,68	84,66	8,08
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	150/12	0,14	0,04	8,91	34,95	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	4,99	3,31	18,67	124,57	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			401	13,85	11,19	47,99	378,46	8,30
Всего			38,93	46,26	130,42	1 174,74	43,61	