

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №86

Сливарь О.В./



МЕНЮ

16 февраля 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые, в/с в ассортименте, батон нарезной пшен.мука выш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,54	1,83	7,88	58,52	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,91	2,51	11,06	69,18	0,47
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки свежие)	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			395	6,85	10,52	41,86	269,33	0,84
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Итого			150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	30	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе трески, морковь, батон нарезной пшен.мука выш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	1,59	1,93	6,69	50,61	0,34
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота , вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,14	40,52	0,00
2024	17	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука выш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			575	11,54	12,80	73,50	421,69	26,93
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,31	2,10	0,13	28,63	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная выш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	160	9,77	9,37	12,25	204,68	16,32
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная выш.сорт, дрожжи сухие, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	45	4,27	2,17	24,78	135,66	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			395	17,65	13,86	56,04	453,56	21,57
Всего				39,24	40,93	177,20	1 211,58	50,39