

Утверждаю

Заведующий

детский сад №86

/Сливарь О.В./



МЕНЮ

29 мая 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,10	0,47	11,70	44,79	2,08
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыры полутвердые, в/с в ассортименте)	130	6,80	4,87	27,37	181,25	0,03
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	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	49	МАНДАРИН (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			490	11,66	7,89	65,41	363,33	95,74
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	180	5,38	4,81	8,67	108,67	1,35
Итого			180	5,38	4,81	8,67	108,67	1,35
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (сельдь слабосоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	3,79	5,63	3,07	78,17	1,55
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,43	3,85	4,09	94,94	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер, 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	0,61	1,62	2,53	27,19	0,08
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (кишмиш), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,34	0,08	15,78	65,74	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			565	16,63	16,58	55,87	481,49	7,01
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.) молоко пастер, 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,68	12,45	14,71	214,64	1,03
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте)	150/12	0,09	0,00	0,18	1,12	0,02
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер, 2,5% жирности)	40	3,92	5,34	24,68	162,32	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			392	11,13	18,01	49,05	424,46	5,10
Всего				44,80	47,29	179,00	1 377,95	109,20