

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района
_____/Селезнева А.С./

МЕНЮ
26 марта 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								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,95	4,83	16,28	131,08	0,00
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,56	1,16	8,88	52,51	0,25
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,94	3,65	9,72	75,52	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	97	0,39	0,39	9,49	45,52	9,68
Итого			440	9,21	9,83	42,01	295,21	36,38
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	110	3,08	2,97	10,12	79,20	0,66
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (аллергики)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00
Итого			110	3,08	2,97	10,12	79,20	0,66
Обед								
2008	22	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,37	2,16	6,49	53,20	8,69
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	180	1,59	0,20	7,12	37,02	13,87
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10,49	5,73	2,13	118,57	7,86
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ (аллергики)	55	11,30	2,34	0,00	80,20	8,59
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	2,37	2,95	15,07	96,31	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	5,95	24,03	0,01
Итого			613	17,36	11,63	48,91	389,20	18,06
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	14,37	7,34	0,59	125,70	0,30
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	12,05	0,52	0,41	53,97	0,41
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ (аллергики)	120	0,75	0,37	15,37	68,38	7,65
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,68	0,22	10,74	51,67	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3,43	2,90	15,83	103,93	0,62
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,71	0,84	19,58	89,68	0,00
Итого			410	21,58	15,82	62,42	477,93	6,25
Всего				51,23	40,25	163,46	1 241,54	61,35