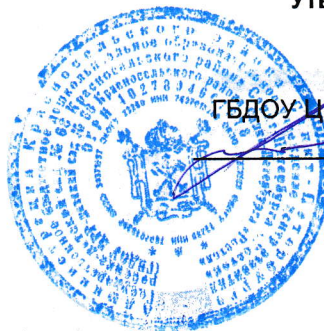


Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

МЕНЮ

23 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	189	-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,63	2,41	15,18	90,52	0,86
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,56	1,16	9,25	54,02	0,25
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	19	2,37	2,14	0,13	29,31	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,30	44,62	9,49
Итого			444	9,48	9,45	40,63	278,83	10,60
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЖИРНОСТИ тип7	125	3,63	3,38	13,40	98,92	0,88
Итого			125	3,63	3,38	13,40	98,92	0,88
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	1,99	2,44	37,76	1,28
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,90	3,81	17,09	101,60	6,40
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,40	4,31	11,87	107,27	0,46
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,73	12,96	66,07	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			625	16,47	16,20	81,62	532,99	15,63
Полдник								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,80	2,22	2,84	17,78	1,05
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	160	7,44	7,56	19,11	198,85	9,91
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,69	51,43	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,40	61,69	0,38
2008	479	-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	1,95	2,03	20,50	92,50	0,05
Итого			435	13,95	13,73	62,54	422,25	11,39
Всего				43,53	42,76	198,19	1 332,99	38,50

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Заведующий
ГБДОУ ЦРР детский сад 68
/Титова С.Д./

Ясли 12 часов

Медицинская сестра

Повар

Мушина А, О

Ясли 12 часов

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

МЕНЮ
27 марта 2026 г.

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	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,24	2,98	16,78	101,62	0,51
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,05	7,00	10,31	121,13	0,08
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
Итого			440	9,79	10,36	42,46	292,11	10,12
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Итого			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	3,03	3,20	39,16	0,90
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160/15	7,76	7,29	25,45	198,79	5,87
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	14,20	46,00	12,00
Итого			620	16,32	16,13	74,08	500,75	22,96
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,08	2,92	5,49	89,63	1,20
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,49	3,42	17,20	102,61	10,89
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,80
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,06	3,53	23,43	116,28	0,00
Итого			385	13,13	13,78	61,62	426,99	12,89
Всего				41,38	42,63	188,30	1 289,84	47,87

Повар

Мухина А,О