

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №106
/Макеева Л.Г./**МЕНЮ**
22 апреля 2026 г.**Ясли 12 часов**

Обор- 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	125	6,36	10,00	12,94	182,20	1,18
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	4,57	5,26	22,20	143,58	0,32
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2008	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	97	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			397	8,07	10,36	37,86	281,51	58,34
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	181	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			181	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,31	1,57	0,96	19,15	3,84
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,00	4,75	5,73	84,46	7,66
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	7,95	9,46	7,69	151,12	0,44
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	105	1,98	4,86	16,13	116,29	8,16
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,39	0,09	16,99	70,96	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			575	18,51	20,77	71,58	544,65	11,94
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,27
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ (аллергики)	45	7,63	8,55	0,33	108,76	0,17
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,29	3,52	15,63	103,53	7,60
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	140	2,33	4,93	18,97	129,74	9,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,64	0,13	12,79	54,44	1,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	2,70	2,80	13,91	91,89	4,38
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			350	11,92	9,28	71,69	399,45	13,29
Итого				41,60	44,91	189,23	1 298,61	84,83