



Утверждаю

 И.о. заведующего
 ГБДОУ детский сад №37
 Майсак А.В./

МЕНЮ

28 апреля 2026 г.

Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,27	1,88	7,71	57,12	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	17	1,25	0,48	8,57	43,67	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2012	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	120	3,63	0,95	19,67	101,61	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	453	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2012		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
Итого			395	6,60	9,60	44,82	304,25	58,23
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
2024	453	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	16,54	66,92	0,04
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2024	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,31	3,44	33,45	194,25	3,56
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,18	6,61	6,16	133,32	10,51
		РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергии)	55	9,60	0,37	0,58	43,83	0,25
2012		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,90	5,37	9,90	96,09	6,92
2012	309	РАГУ (АЛЛЕРГИКИ)	115	1,76	3,30	13,77	92,14	6,83
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			566	19,54	18,10	73,35	547,29	24,86
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,61	0,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	1,59
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			490	12,68	10,95	50,50	300,57	1,61
Всего				41,92	43,15	176,77	1 225,11	85,96