

Утверждаю

И.о. заведующего
ГБДОУ детский сад №37
Майсак А.В./**МЕНЮ**
25 марта 2026 г.**Ясли**

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								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	1,22
2008	К/К	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	1,35	0,19	17,44	76,84	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,09	0,00	0,17	1,06	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			402	8,20	10,63	27,57	260,30	58,24
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,34	0,95	26,00	0,00
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	7,37
2008	К/К-41	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ(аллергии) (аллергии)	150/10	3,09	1,61	11,59	73,32	8,55
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,42
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2008	К/К	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(аллергии) (аллергии)	150	8,47	2,22	38,38	207,03	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	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	16,19	17,14	70,79	496,25	7,79
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,27
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2012	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	К/К	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (аллергии)	120	2,33	4,93	18,97	129,74	9,60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ(В АССОРТИМЕНТЕ)	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,32	2,45	19,38	99,31	4,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			375	10,80	9,17	80,52	428,04	12,45
Всего				38,29	41,44	186,98	1 257,59	79,74