



Утверждаю

Заведующий
ФБДОУ №144
Гимфеева А.С.../

МЕНЮ

22 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,1	10	91	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,2	3	18,9	111	0
	ТК№008	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3	2,2	10,2	73	0
Итого			350	8,6	9,3	39,1	275	0
II Завтрак								
	ТК№025	ГРУША	95	1,4	1,4	6,8	45	0
	ТК№010	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	3	24	0
Итого			105	2,2	2,4	9,8	69	0
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,1	3,7	0,2	50	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	1,9	4,6	9,6	87	0
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3	1,8	13,9	83	0
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	4,1	6,4	24	170	0
	ТК№026	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1	0,1	15,1	66	0,3
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			575	16,2	17,2	76,9	527	0,3
Полдник								
	ТК№018	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	5	0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	6,1	8,4	21	184	0
	ТК№001	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/5/3	0,1		5,1	21	0
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	10,3	8,4	31,3	242	0,1
Итого			453	17,8	16,9	64,8	483	0,1
Всего				44,8	45,8	190,6	1354	0,4

Бухгалтер

Полковская С.Г.