

Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 119 (ул. Композиторов 20 корп 2)
/Сахарова О.В./

МЕНЮ

21 октября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	40	0,8	1,5	2	19	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	9,9	14	2,1	175	0,2
2008	ТТК№ -28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,5	2	10,2	69	0,4
Итого			350	16,4	21,6	21,3	325	0,6
II Завтрак								
2008	ТТК№ -435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	2,7	3	13	90	0,5
Итого			100	2,7	3	13	90	0,5
Обед								
2012	ТК№- 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	2
2008	ТТК№ -65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), лавровый лист)	180	4,9	5,1	10,2	107	3,7
2008	ТТК№ -259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	18	16,8	2,7	235	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	2,8	19,3	118	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,6	0,6	10,8	55	0
Итого			620	30,6	25,5	58,4	586	6,1
Уплотненный Полдник								
2012	ТТК№ -242	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	60	12,4	0,7	0,4	58	0,8
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	20	0,9	12,2	0,2	115	2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (соль йодированная, картофель, вода питьевая)	110	2,1	0,4	17,4	82	8,8
2008	ТТК№ -33	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150			5	20	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	8	5,4	19,2	158	0
Итого			410	24,8	18,9	50,7	474	11,6
Всего				74,5	69	143,4	1475	18,8

Повар _____ Логинова О.А.