



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №103

/Морковкина Е.В./

**МЕНЮ**

12 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                     |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                  | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00             | 62,00                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО     | 30       | 0,90              | 1,60    | 1,80             | 24,29                                    | 1,40                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                   | 120      | 12,17             | 16,53   | 2,28             | 117,79                                   | 0,20                  |
|                               | ТК№02<br>9          | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60            | 107,00                                   | 0,60                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 360      | 20,11             | 25,43   | 26,68            | 311,08                                   | 2,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 149      | 0,74              | 0,15    | 15,04            | 64,02                                    | 2,98                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 149      | 0,74              | 0,15    | 15,04            | 64,02                                    | 2,98                  |
| Обед                          |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                            | 35       | 0,31              | 0,04    | 2,83             | 29,66                                    | 0,99                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,25              | 6,70    | 10,44            | 121,89                                   | 4,06                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                          | 60       | 11,22             | 2,36    | 9,33             | 103,00                                   | 0,40                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 100      | 1,66              | 3,77    | 10,49            | 81,88                                    | 4,42                  |
|                               | ТК№033              | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                     | 150      | 0,30              | 0,00    | 5,80             | 85,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№016              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 16       | 1,03              | 0,14    | 6,59             | 31,73                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№012              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 16       | 1,17              | 0,45    | 8,00             | 40,76                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 542      | 19,94             | 13,46   | 53,48            | 493,92                                   | 9,87                  |
| Полдник                       |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                        | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ             | 120      | 1,98              | 1,58    | 7,72             | 52,97                                    | 4,16                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                      | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83             | 28,00                                    | 0,10                  |
|                               | ТК№00<br>8          | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 20       | 2,80              | 3,60    | 14,90            | 94,40                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>5          | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                 | 97       | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 16       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 453      | 13,56             | 12,34   | 40,65            | 325,87                                   | 4,56                  |
| Всего                         |                     |                                                     |          | 54,35             | 51,38   | 135,85           | 1 194,89                                 | 19,61                 |