



**МЕНЮ**  
**18 сентября 2026 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выход     | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем стерилизованный в ассортименте, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30        | 1,30              | 2,91       | 16,18            | 94,93                                              | 1,78                  |
| 2024                          | TK № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, сахар белый кристаллический, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 150       | 3,77              | 4,20       | 21,64            | 139,49                                             | 0,52                  |
| 2024                          | TK № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный крупнолистовой, сахар белый кристаллический, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200       | 2,94              | 2,43       | 10,73            | 77,16                                              | 0,55                  |
| 2024                          | TK № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности тип 5 инд уп.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100       | 2,80              | 2,50       | 4,51             | 49,52                                              | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 480       | 10,81             | 12,04      | 53,06            | 361,10                                             | 3,55                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>(молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 200       | 2,79              | 5,00       | 13,07            | 90,76                                              | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 200       | 2,79              | 5,00       | 13,07            | 90,76                                              | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2024                          | TK № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы свежие в/с.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50        | 0,40              | 0,05       | 1,25             | 7,00                                               | 5,00                  |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(свекла столовая свежая, высший сорт, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), морковь столовая свежая, высший сорт, фасоль, лук репчатый свежий 1класс, томат- паста, содержание сухих вещества 25%, категория «экстра», масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая, вода питьевая, сметана 15% жирности, мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, петрушка свежая (зелень).) | 175/15/10 | 2,18              | 7,86       | 16,65            | 137,85                                             | 6,09                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), сухари панировочные, мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, лук репчатый свежий 1класс.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 200       | 12,54             | 11,25      | 30,40            | 288,14                                             | 15,80                 |
| 2024                          | TK № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ<br>(сахар белый кристаллический, клюква протертая с сахаром, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 180       | 0,05              | 0,00       | 14,54            | 57,94                                              | 0,00                  |
| 2024                          | TK № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30        | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                              | 0,00                  |
| 2024                          | TK № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30        | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 690       | 19,41             | 20,29      | 90,98            | 630,72                                             | 26,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2024                          | TK № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ<br>(филе тресковых рыб мороженое, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, лук репчатый свежий 1класс, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория, сухари панировочные, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 70        | 6,01              | 3,54       | 15,88            | 131,18                                             | 0,60                  |
| 2024                          | TK № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)<br>(картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), морковь столовая свежая, высший сорт, капуста белокочанная свежая, , брюква свежая столовая, репа столовая свежая, молоко питьевая ультрапастеризованное 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                                    | 130       | 2,18              | 7,32       | 11,20            | 120,39                                             | 10,10                 |
| 2024                          | TK № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(кислота лимонная пищевая, вода питьевая, сахар белый кристаллический, фрукты сушеные. абрикосы сушеные (курага-поплавки) без косточки, высший сорт.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 180       | 0,76              | 0,05       | 14,20            | 60,85                                              | 0,24                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ<br>(масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, сахар белый кристаллический, дрожжи хлебопекарные, яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория, мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, петрушка свежая (зелень), масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, вода питьевая, капуста белокочанная свежая. )                                                                                                                                                                                                                 | 60        | 4,32              | 6,33       | 21,31            | 157,60                                             | 6,11                  |
| 2024                          | TK № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 35        | 2,32              | 0,31       | 14,84            | 71,39                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 475       | 15,59             | 17,55      | 77,43            | 541,41                                             | 17,05                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 48,60             | 54,88      | 234,54           | 1 623,99                                           | 48,59                 |

Калькулятор

Петрова Е.А.



**МЕНЮ**  
**18 сентября 2026 г.**  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выход    | Химический состав |         |              | Энерге-гическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                 |                |
| Завтрак            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2024               | 7             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем стерилизованный в ассортименте, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20       | 1,12              | 0,48    | 11,93        | 45,65                           | 2,12           |
| 2024               | 51            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>(макаронные изделия группы а, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, сыры полутвердые в ассортименте.)                                                                                                                                                                                                                                                               | 130      | 4,09              | 4,71    | 27,62        | 141,14                          | 0,03           |
| 2024               | 23            | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный крупнолистовой, сахар белый кристаллический, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 150      | 2,14              | 2,17    | 11,51        | 60,34                           | 0,53           |
| 2024               | 48            | АПЕЛЬСИН<br>(апельсины свежие.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 95       | 0,86              | 0,19    | 7,70         | 40,85                           | 57,00          |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 395      | 8,21              | 7,55    | 58,76        | 287,98                          | 59,68          |
| II Завтрак         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2024               | 20            | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ<br>(йогурт 2,5% жирности тип 9 питьевой.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10         | 73,00                           | 1,26           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10         | 73,00                           | 1,26           |
| Обед               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2008               | 59            | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ<br>(сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт, картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                               | 40       | 2,40              | 4,41    | 3,08         | 60,27                           | 1,55           |
| 2024               | 30            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(морковь столовая свежая, высший сорт, картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), лук репчатый свежий 1класс, огурцы соленые (зеленцы), вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, мясо говядина б\к (задняя часть) замороженная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, петрушка свежая (зелень).) | 150/15/5 | 3,90              | 4,60    | 9,51         | 112,06                          | 5,31           |
| 2012               | 122           | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)<br>(мясо говядина б\к (задняя часть) замороженная, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)                                                                                                                                                         | 50       | 5,84              | 4,14    | 4,39         | 102,01                          | 0,07           |
| 2012               | 320           | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ<br>(капуста цветная свежая, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, сахар белый кристаллический, вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,3% жирности, высший сорт.)                                                                                                                                       | 115      | 2,74              | 2,13    | 5,79         | 53,72                           | 25,00          |
| 2024               | 31            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный "изюм", сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18        | 51,56                           | 0,00           |
| 2024               | 41            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 26       | 1,29              | 0,22    | 10,81        | 52,01                           | 0,00           |
| 2024               | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29        | 52,40                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 571      | 17,85             | 16,17   | 57,05        | 484,03                          | 31,93          |
| Полдник            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                   |         |              |                                 |                |
| 2024               | 38            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы свежие в/с.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,99         | 5,53                            | 3,95           |
| 2012               | 219           | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(яйцо куриное пищевое столовое, 1 категории, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, горошек зеленый, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                             | 130      | 5,86              | 12,83   | 15,16        | 221,19                          | 1,06           |
| 2024               | 40            | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>(чай черный крупнолистовой, вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 150/12   | 0,16              | 0,04    | 10,86        | 27,87                           | 0,16           |
| 2008               | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ<br>(мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, дрожжи хлебопекарные, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)                                                                                | 45       | 2,07              | 1,85    | 22,00        | 124,08                          | 0,07           |
| 2024               | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48         | 40,79                           | 0,00           |
| Итого              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 397      | 9,53              | 14,94   | 57,49        | 419,46                          | 5,24           |
| Всего              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          | 38,69             | 43,16   | 181,40       | 1 264,47                        | 98,11          |

Калькулятор  Петрова Е.А.