Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
_____/Костромцова С.С./

МЕНЮ

20 ноября 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,10	0,47	11,70	44,79	2,08
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная «полтавская №1»., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая)	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте.)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	БАНАН (бананы свежие весовые.)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			**407**	**6,19**	**6,83**	**60,81**	**295,90**	**12,07**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			**170**	**3,70**	**4,25**	**6,60**	**73,50**	**1,19**
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт., свекла столовая свежая, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь столовая свежая, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., лук репчатый свежий 1класс., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., петрушка свежая (зелень).)	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , сухари панировочные., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки свежие, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	110	1,22	2,16	6,84	52,18	6,18
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие в/с., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			**555**	**15,61**	**22,11**	**61,29**	**477,21**	**13,06**
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий.)	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., лук репчатый свежий 1класс., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая)	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (продукция соковая. соки и нектары для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев) в ассортименте.)	150	0,75	0,15	16,80	69,00	11,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., дрожжи хлебопекарные., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	45	1,85	0,80	12,82	111,87	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			**410**	**10,55**	**9,75**	**59,86**	**433,80**	**57,98**
Всего				**36,05**	**42,94**	**188,56**	**1 280,41**	**84,30**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
_____/Костромцова С.С./

МЕНЮ

20 ноября 2026 г.

Сад 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная «полтавская №1»., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки свежие в/с.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			**460**	**10,20**	**11,60**	**52,42**	**360,00**	**6,31**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	**1,40**
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный сладкий.)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., огурцы соленые (зеленцы)., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., вода питьевая, петрушка свежая (зелень).)	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сухари панировочные., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лавровый лист сухой.)	150	3,28	9,98	23,12	196,22	10,69
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром ., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**710**	**18,64**	**20,78**	**91,76**	**622,85**	**55,46**
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка охлажденное., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., репа столовая свежая., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., лук репчатый свежий 1класс., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	10,48	12,90	15,29	280,00	11,10
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой., лимоны свежие в/с., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (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., вода питьевая)	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			**485**	**17,51**	**17,32**	**79,17**	**548,49**	**12,25**
Всего				**49,28**	**54,70**	**236,84**	**1 622,23**	**75,42**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.