Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,88	1,91	7,63	43,66	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА" (рис круглый не пропареный, 1 сорт. , пшено шлифованное, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая)	130	3,97	5,90	21,64	154,97	0,51
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (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	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности тип 5 инд уп.)	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			**400**	**10,79**	**12,48**	**45,29**	**303,49**	**1,78**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ (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
Итого			**150**	**0,75**	**0,15**	**16,80**	**69,00**	**11,10**
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ (огурцы соленые (зеленцы).)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла столовая свежая, высший сорт., капуста белокочанная свежая. , картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., сахар белый кристаллический., вода питьевая, мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень).)	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2024	60	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., 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.)	160	5,71	6,12	10,75	214,07	8,15
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (фрукты сушёные абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,24
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**555**	**12,25**	**12,32**	**56,92**	**481,21**	**16,40**
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие в/с.)	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,43
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия группы а, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая, морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., томат-паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	110	3,21	6,55	19,72	111,00	1,59
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой., лимоны свежие в/с., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., творог 5 % жирности., ванилин., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	55	4,04	3,54	23,86	136,90	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**431**	**15,30**	**17,98**	**64,75**	**429,12**	**9,79**
Всего				**39,09**	**42,93**	**183,76**	**1 282,82**	**39,07**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (рис круглый не пропареный, 1 сорт. , пшено шлифованное, высший сорт., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины свежие, высший сорт.)	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			**460**	**10,82**	**11,83**	**51,91**	**360,86**	**39,33**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (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	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые (зеленцы).)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла столовая свежая, высший сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., сахар белый кристаллический., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., укроп свежий (зелень).)	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	5,57
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия группы а, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте.)	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			**695**	**19,16**	**20,69**	**90,49**	**629,66**	**8,27**
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка охлажденное., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., рис шлифованный, 1 сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима осветленные (яблочный).)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., вода питьевая, творог 5 % жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., ванилин.)	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,04
Итого			**465**	**16,55**	**16,41**	**75,93**	**539,46**	**18,27**
Всего				**49,32**	**53,93**	**231,40**	**1 620,74**	**66,97**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.