Утверждаю

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

МЕНЮ

19 октября 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	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица., 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.)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2024	49	МАНДАРИН (мандарины свежие, высший сорт.)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			**395**	**7,39**	**10,36**	**45,84**	**285,25**	**37,06**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста белокочанная квашенная шинкованная., лук зелёный свежий., сахар белый кристаллический., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	30	0,49	1,55	3,14	29,23	8,35
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка охлажденное., вода питьевая, лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , петрушка свежая (зелень)., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,89
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе тресковых рыб мороженое., сухари панировочные., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	3,94	4,85	7,07	133,32	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	110	2,19	3,76	14,48	101,14	6,76
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (фрукты сушёные. абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,29	0,22	10,81	52,01	0,00
Итого			**545**	**13,26**	**13,34**	**56,28**	**474,79**	**16,43**
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5 % жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., манная крупа, марка м., сахар белый кристаллический., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., сухари панировочные., сметана 15% жирности.)	130	13,19	13,57	21,85	278,76	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки свежие в/с., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	30	0,03	0,03	5,19	21,33	0,29
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
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**330**	**15,27**	**14,33**	**54,13**	**421,49**	**11,64**
Всего				**39,02**	**42,53**	**164,35**	**1 254,53**	**66,39**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ

19 октября 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 (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , сыры полутвердые в ассортименте.)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица., 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	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар белый кристаллический., чай черный крупнолистовой., вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы свежие весовые.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			**460**	**10,80**	**12,00**	**52,20**	**360,00**	**10,51**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности тип 9 питьевой.)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	**1,40**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста белокочанная квашенная шинкованная., лук зелёный свежий., сахар белый кристаллический., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка охлажденное., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень)., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	170/10/20	4,96	0,07	9,54	126,15	0,79
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,72
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			**710**	**18,52**	**20,97**	**91,33**	**628,81**	**24,15**
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5 % жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., манная крупа, марка м., сахар белый кристаллический., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., сухари панировочные., сметана 15% жирности.)	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром ., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., вода питьевая)	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима (абрикосовый).)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			**430**	**16,55**	**16,04**	**78,23**	**539,52**	**8,71**
Всего				**48,81**	**54,01**	**234,81**	**1 618,67**	**44,77**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.