Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

# МЕНЮ

## 21 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 | 42 | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., морковь столовая свежая, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 130 | 6,69 | 10,52 | 13,61 | 191,56 | 1,24 |
| 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 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН (апельсины свежие.) | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | 57,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 15 | 0,71 | 0,13 | 6,55 | 31,51 | 0,00 |
| **Итого** | | | **402** | **8,42** | **10,88** | **38,72** | **291,79** | **58,40** |
| **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** | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие в/с., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 40 | 0,30 | 2,46 | 0,96 | 27,17 | 3,84 |
| 2024 | 26 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., капуста белокочанная свежая , морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс , томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра» , масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., петрушка свежая (зелень).) | 150/10/5 | 2,90 | 3,57 | 9,00 | 90,73 | 7,37 |
| 2012 | 288/356 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности , лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра».) | 50/20 | 6,89 | 6,36 | 7,60 | 111,18 | 0,43 |
| 2024 | 47 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица., вода питьевая, сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, , 82,5% жирности, высший сорт.) | 110 | 3,44 | 4,04 | 20,97 | 122,74 | 0,00 |
| 2024 | 31 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный "изюм" , сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая , вода питьевая) | 150 | 0,38 | 0,09 | 13,18 | 51,56 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 15 | 0,71 | 0,13 | 6,55 | 31,51 | 0,00 |
| 2024 | 46 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. ) | 25 | 1,76 | 0,74 | 13,14 | 66,94 | 0,00 |
| **Итого** | | | **575** | **16,38** | **17,39** | **71,40** | **501,83** | **11,64** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (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., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 60 | 5,54 | 2,67 | 22,77 | 117,81 | 0,27 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (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.) | 110 | 2,44 | 3,74 | 16,63 | 110,14 | 8,09 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (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 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая, капуста белокочанная свежая. , масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., петрушка свежая (зелень).) | 45 | 1,48 | 2,76 | 21,85 | 111,96 | 4,61 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 15 | 0,71 | 0,13 | 6,55 | 31,51 | 0,00 |
| **Итого** | | | **380** | **10,92** | **9,45** | **84,60** | **440,42** | **24,07** |
| **Всего** | | | | **38,82** | **42,22** | **202,82** | **1 307,04** | **95,37** |

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**21 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 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. ) | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., перец красный сладкий., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 200 | 9,40 | 3,50 | 33,14 | 197,90 | 50,31 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой., лимоны свежие в/с., сахар белый кристаллический., вода питьевая) | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 6,22 | 34,91 | 1,15 |
| **Итого** | | | **430** | **11,22** | **12,12** | **52,18** | **360,13** | **51,46** |
| **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** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы свежие в/с., перец красный сладкий., томаты свежие в/с., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук зелёный свежий., петрушка свежая (зелень)., укроп свежий (зелень)., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 50 | 0,52 | 2,55 | 1,79 | 32,70 | 20,98 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., капуста белокочанная свежая. , морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сметана 15% жирности., петрушка свежая (зелень)., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная.) | 180/15/5 | 1,97 | 3,96 | 19,65 | 98,02 | 7,22 |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, лук репчатый свежий 1класс., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра».) | 70/25 | 5,09 | 8,68 | 6,01 | 145,80 | 0,46 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.) | 130 | 7,35 | 4,98 | 33,26 | 206,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 19 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь)., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая., вода питьевая) | 180 | 0,41 | 0,07 | 6,78 | 27,09 | 0,09 |
| 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 № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. ) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **705** | **18,91** | **21,29** | **91,39** | **629,99** | **28,75** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лавровый лист сухой.) | 70 | 8,01 | 11,50 | 8,52 | 195,15 | 0,46 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (кабачки свежие, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.) | 135 | 0,96 | 2,48 | 7,34 | 56,33 | 10,44 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая) | 180 | 0,47 | 0,19 | 15,35 | 73,90 | 56,81 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 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.) | 60 | 5,91 | 2,17 | 33,29 | 174,00 | 0,12 |
| **Итого** | | | **465** | **16,67** | **16,52** | **72,98** | **540,17** | **67,83** |
| **Всего** | | | | **49,74** | **54,93** | **229,60** | **1 620,63** | **149,44** |

Калькулятор _____ Петрова Е.А.