Утверждаю

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

МЕНЮ

27 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый.)	10	0,31	0,02	0,64	3,96	0,41
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША (груши свежие поздних сроков созревания 1гр, 1с.)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**400**	**8,43**	**12,44**	**25,83**	**294,38**	**5,35**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности.)	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**72,00**	**0,54**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (лук зелёный свежий., томаты свежие в/с., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., перец красный сладкий.)	40	0,44	2,48	1,53	31,00	30,74
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (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
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., 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., петрушка свежая (зелень)., сухари панировочные., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	60	5,01	5,71	11,48	120,49	1,59
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	2,41	3,60	10,69	101,14	6,48
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
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	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**560**	**13,81**	**17,91**	**65,06**	**493,01**	**55,92**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (филе тресковых рыб мороженое., лук репчатый свежий 1класс., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,39
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., капуста белокочанная свежая. , репа столовая свежая., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	110	2,42	3,51	14,83	101,31	9,29
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте.)	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., творог 5 % жирности., дрожжи хлебопекарные., ванилин., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	40	2,72	3,43	42,40	143,84	0,04
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**392**	**11,87**	**11,36**	**76,81**	**413,67**	**9,88**
Всего				**37,21**	**46,21**	**175,80**	**1 273,06**	**71,69**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ

27 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 № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., горошек зеленый., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	200	8,58	3,10	23,36	151,39	1,36
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
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (груши свежие поздних сроков созревания 1гр, 1с.)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			**530**	**10,80**	**12,02**	**52,70**	**360,62**	**7,51**
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								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие в/с., лук зелёный свежий., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (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., укроп свежий (зелень).)	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами., вода питьевая, лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., петрушка свежая (зелень)., сухари панировочные., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	2,25
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 (вода питьевая, чай черный крупнолистовой., 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**	**18,03**	**20,36**	**90,24**	**630,19**	**22,35**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (филе тресковых рыб мороженое., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,31
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ (молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., капуста цветная свежая, высший сорт., сыры полутвердые в ассортименте., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	130	2,92	7,05	3,68	90,53	32,43
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, виноград сушеный "изюм"., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая.)	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
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 № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., дрожжи хлебопекарные., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., свекла столовая свежая, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., вода питьевая)	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,13
Итого			**480**	**16,34**	**17,25**	**76,08**	**539,11**	**32,87**
Всего				**48,11**	**54,63**	**232,07**	**1 620,26**	**64,13**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.