Утверждаю

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

# МЕНЮ

**20 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 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. ) | 20 | 1,11 | 0,47 | 11,81 | 45,22 | 2,10 |
| 2024 | 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные «геркулес»., 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 | 2,07 | 5,71 | 17,58 | 145,89 | 0,84 |
| 2024 | 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая) | 150 | 1,40 | 1,82 | 11,83 | 60,39 | 0,39 |
| 2012 | 368 | ГРУША (груши свежие поздних сроков созревания 1гр, 1с.) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | 4,75 |
| **Итого** | | | **395** | **4,96** | **8,29** | **51,01** | **296,15** | **8,08** |
| **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 | 11 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (свекла столовая свежая, высший сорт., сыры полутвердые в ассортименте., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 30 | 1,51 | 4,01 | 2,02 | 41,02 | 0,99 |
| 2024 | 25 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., макаронные изделия группы а, высший сорт вермишель., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., филе грудки цыпленка охлажденное., петрушка свежая (зелень).) | 150/10/1 | 4,50 | 4,62 | 14,37 | 117,05 | 5,56 |
| 2024 | 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья замороженная., рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 165 | 9,38 | 7,00 | 14,81 | 190,01 | 15,99 |
| 2024 | 13 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая) | 150 | 0,49 | 0,20 | 15,74 | 76,15 | 60,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 15 | 0,71 | 0,13 | 6,55 | 31,51 | 0,00 |
| 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** | | | **541** | **17,89** | **16,54** | **63,78** | **508,14** | **82,54** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.) | 18 | 2,24 | 2,03 | 0,13 | 27,72 | 0,00 |
| 2024 | 14 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая , мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., 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.) | 160 | 9,77 | 9,37 | 12,25 | 204,68 | 15,41 |
| 2024 | 2 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, сахар белый кристаллический.) | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,96 | 28,18 | 0,02 |
| 2024 | 34 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности тип 5 инд уп.) | 100 | 3,00 | 2,50 | 16,00 | 99,00 | 0,70 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 20 | 1,12 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 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** | | | **468** | **17,52** | **14,66** | **54,11** | **452,77** | **16,13** |
| **Всего** | | | | **44,07** | **43,74** | **175,50** | **1 330,56** | **107,94** |

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

# МЕНЮ

## 20 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 | 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 № 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., хлопья овсяные «геркулес»., сахар белый кристаллический.) | 150 | 2,68 | 4,07 | 10,57 | 119,00 | 0,50 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая) | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,52 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсины свежие.) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| 2024 | ТК № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности тип 5 инд уп.) | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,70 |
| **Итого** | | | **580** | **10,84** | **12,13** | **52,22** | **360,76** | **63,48** |
| **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** | | | | | | | | |
| 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 | 13,45 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., макаронные изделия группы а, высший сорт вермишель., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, филе грудки цыпленка охлажденное., петрушка свежая (зелень)., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 190/10/1 | 4,52 | 5,78 | 13,88 | 125,92 | 3,74 |
| 2024 | ТК № 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья замороженная., рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 220 | 11,12 | 10,86 | 42,63 | 302,79 | 19,88 |
| 2024 | ТК № 13 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (фрукты сушёные. абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт., сахар белый кристаллический., вода питьевая) | 180 | 0,66 | 0,27 | 19,05 | 93,80 | 0,32 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. ) | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,30 | 0,00 |
| **Итого** | | | **681** | **18,97** | **20,56** | **91,37** | **630,31** | **37,39** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.) | 70 | 8,57 | 9,06 | 17,95 | 205,94 | 0,20 |
| 2012 | 126 | 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.) | 150 | 3,35 | 5,72 | 19,28 | 142,34 | 8,84 |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима (персиковый).) | 180 | 1,62 | 0,18 | 17,10 | 72,00 | 10,80 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.) | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 16 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое. ) | 21 | 1,58 | 2,06 | 15,62 | 87,57 | 0,00 |
| **Итого** | | | **436** | **15,11** | **17,15** | **76,31** | **538,44** | **19,84** |
| **Всего** | | | | **48,71** | **54,84** | **232,97** | **1 620,27** | **121,81** |

Калькулятор _____ Петрова Е.А.