Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ

30 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	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия группы а, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сыры полутвердые в ассортименте.)	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,03
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	48	АПЕЛЬСИН (апельсины свежие.)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			395	8,11	7,47	57,81	284,00	59,56
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	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	40	2,42	4,45	3,11	60,87	1,57
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (морковь столовая свежая, высший сорт., картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., лук репчатый свежий 1класс., огурцы соленые (зеленцы)., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., петрушка свежая (зелень).)	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная свежая, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., сахар белый кристаллический., вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	110	2,72	2,11	5,74	53,20	24,76
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	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	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			565	17,76	16,15	56,78	482,08	31,71
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие в/с.)	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., горошек зеленый., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	5,80	12,70	15,01	219,00	1,05
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
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	40	1,99	1,78	21,20	119,57	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			392	9,39	14,74	56,54	412,76	5,22
Всего				38,36	42,86	179,23	1 251,84	97,75

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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 № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая., 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	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный крупнолистовой., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
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			**480**	**10,80**	**12,01**	**52,90**	**360,16**	**3,53**
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 № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие в/с.)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С 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., фасоль., лук репчатый свежий 1класс., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень).)	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября) , сухари панировочные., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс.)	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар белый кристаллический., клюква протертая с сахаром ., вода питьевая)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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			**690**	**19,41**	**20,29**	**90,98**	**630,72**	**26,89**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (филе тресковых рыб мороженое., 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., сухари панировочные., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,60
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., капуста белокочанная свежая. , брюква свежая столовая, 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.)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	10,10
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (кислота лимонная пищевая., вода питьевая, сахар белый кристаллический., фрукты сушёные абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт.)	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., дрожжи хлебопекарные., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., петрушка свежая (зелень)., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, капуста белокочанная свежая.)	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**475**	**15,55**	**17,49**	**77,22**	**539,85**	**16,99**
Всего				**48,55**	**54,79**	**234,17**	**1 621,49**	**48,51**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.