Утверждаю

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

МЕНЮ

3 ноября 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	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**	**4,91**	**8,27**	**50,45**	**294,00**	**7,98**
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	4,36	4,40	13,99	113,17	5,52
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.)	160	9,29	6,93	14,67	188,14	15,84
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	0,69	0,13	6,36	30,59	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			**536**	**17,64**	**16,25**	**63,07**	**501,47**	**82,35**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	20	2,48	2,25	0,14	30,76	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	9,67	9,28	12,13	202,65	15,26
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	2,80	2,50	4,51	44,52	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			**470**	**17,46**	**14,79**	**42,51**	**399,30**	**15,98**
Всего				**43,71**	**43,56**	**162,63**	**1 268,27**	**107,50**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 ноября 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 ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима осветленные (яблочный).)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
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**	**15,39**	**17,15**	**77,39**	**543,84**	**12,64**
Всего				**47,99**	**54,84**	**234,05**	**1 625,67**	**114,61**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.