Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ

18 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	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	6,63	10,41	13,47	189,68	1,23
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**	**8,36**	**10,77**	**38,58**	**289,91**	**58,39**
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	6,82	6,30	7,52	110,09	0,42
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**	**16,31**	**17,33**	**71,32**	**500,74**	**11,63**
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	5,66	2,73	23,23	120,19	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	1,43	2,66	21,09	108,07	4,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			**380**	**10,99**	**9,41**	**84,30**	**438,91**	**23,91**
Всего				**38,76**	**42,01**	**202,30**	**1 302,56**	**95,19**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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	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	8,22	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	15,31	73,78	56,84
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**	**72,94**	**540,05**	**67,86**
Всего				**49,74**	**54,93**	**229,56**	**1 620,51**	**149,47**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.