

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А./

МЕНЮ

22 июня 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	21	2,48	2,16	7,71	60,53	0,04
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН	97	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			398	6,81	9,88	44,82	307,66	58,27
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	194	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			194	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	1,57	0,74	19,19	3,27
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,25	3,00	33,37	189,86	3,45
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	59	7,94	6,41	5,98	129,36	10,20
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,85	4,82	10,20	97,87	6,97
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	8,70	36,06	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			565	19,19	16,44	73,06	542,23	24,34
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	154	7,52	7,87	26,94	207,36	1,53
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			479	10,15	9,06	68,88	357,12	11,55
Всего				39,25	39,88	194,86	1 280,01	95,42

МЕНЮ

22 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	3,93	3,64	10,59	91,46	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	4,62	6,13	34,66	212,48	0,13
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	102	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			483	10,95	12,21	53,24	362,46	61,39
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			201	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	53	0,41	0,90	1,28	14,85	5,13
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,43	1,67	10,33	70,27	2,35
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/20	3,66	3,28	10,67	87,06	3,95
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	79	8,67	9,31	7,67	182,57	12,99
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2008	337	КАБАЧКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	137	0,97	2,50	7,41	56,89	10,54
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,79	65,60	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			722	18,48	15,57	71,19	533,71	27,70
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	69	8,79	4,66	9,00	113,02	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	185	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			474	16,83	18,16	67,25	532,08	11,38
Всего				49,08	50,99	204,88	1 519,92	101,58