

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад № 36/73
Чепурина Т.А./

МЕНЮ
23 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	129	4,01	4,61	27,08	138,34	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			394	8,07	7,42	57,54	282,60	59,56
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	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	39	3,65	5,39	3,08	75,53	1,71
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,71	6,26	9,47	118,80	5,54
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	116	2,82	2,19	5,96	55,30	25,74
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	16,66	69,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			570	20,90	18,83	60,41	523,58	33,06
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	134	5,97	13,08	15,46	225,57	1,08
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	41	3,74	5,74	24,48	164,45	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			397	11,31	19,08	60,28	464,27	5,29
Всего				43,38	49,83	186,33	1 343,45	99,17



Заведующий
ГБДОУ детский сад № 36/73
Чепурина Т.А./

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	29	3,67	3,39	9,87	85,25	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,83	4,37	18,89	122,07	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	178	3,69	3,05	11,11	84,57	0,57
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	101	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			458	10,63	11,66	51,39	356,46	39,32
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	2,73	4,90	12,81	88,94	1,08
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			196	2,73	4,90	12,81	88,94	1,08
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	177/8/12	4,95	8,49	12,16	148,70	5,38
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	149	2,92	2,29	4,49	127,19	12,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			686	20,93	22,23	78,75	614,89	8,08
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	196	18,52	22,91	33,57	414,57	1,74
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	59	7,13	4,65	29,97	190,62	0,04
Итого			455	28,21	27,96	92,32	733,58	5,38
Всего				62,50	66,75	235,27	1 793,87	53,86