

Утверждаю

47 Заведующий
ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А.

МЕНЮ

24 июня 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	129	6,96	12,00	2,08	186,98	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			399	8,42	12,44	25,82	294,28	5,34
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	176	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			176	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	42	0,47	2,57	1,59	32,11	31,69
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,25	5,26	8,08	99,94	3,80
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	62	8,99	14,52	11,58	213,13	1,40
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	109	2,39	3,56	10,58	100,13	6,42
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			595	18,09	26,62	48,48	528,30	43,31
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	59	5,50	4,17	0,26	89,10	0,39
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	101	1,67	3,34	11,35	82,77	5,26
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	44	4,30	1,69	25,47	134,15	0,09
Итого			386	12,64	9,41	56,40	384,54	5,90
Всего				42,25	52,97	138,80	1 279,12	55,09

Утверждаю

И.О. Заведующий
ГБДОУ детский сад № 36/73
Мелурина Т.А./

МЕНЮ

24 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,64	8,70	10,93	128,59	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	196	18,06	19,08	12,48	293,98	1,31
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			526	20,30	28,09	41,93	504,48	7,46
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	193	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			193	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,75	38,06	12,51
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,12	10,16	8,75	156,17	6,45
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	71	10,15	13,52	12,79	215,85	2,03
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	142	2,76	2,16	4,23	119,92	11,31
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			696	22,21	30,11	81,77	704,95	21,11
Полдник								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	69	5,10	7,32	1,54	107,84	0,31
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	128	5,16	12,65	11,07	179,54	31,85
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	15,41	64,01	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,35	1,53	32,12	159,40	0,13
Итого			477	18,11	22,48	81,47	617,08	32,29
Всего				63,56	85,68	218,22	1 916,85	62,26