

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А.

МЕНЮ
25 марта 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29	1,56	8,27	10,39	122,23	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	201	17,67	20,34	6,12	279,22	50,38
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,71	4,25	22,65	135,58	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/8	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
Итого			431	19,43	28,62	24,73	436,36	51,53
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	196	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			196	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	51	0,55	2,56	1,87	33,21	44,86
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,78	9,82	5,43	136,41	6,99
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	72/25	11,74	10,41	9,30	180,46	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,82	27,27	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			708	28,99	28,82	80,58	703,73	52,30
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	73	10,74	10,19	2,51	144,66	0,48
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	138	2,75	2,10	11,27	75,96	9,80
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (аллергики)	141	3,33	10,90	23,15	209,08	10,26
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	182	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,86	1,82	34,58	177,99	0,13
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			473	20,67	14,29	75,35	513,44	10,41
Всего				72,03	76,73	193,71	1 743,87	115,64

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А.

МЕНЮ
25 марта 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			402	8,27	10,67	38,26	287,11	58,38
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	176	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			176	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	42	0,32	2,20	0,99	25,00	3,96
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,34	5,78	5,94	96,54	7,50
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	51/20	6,89	6,36	7,60	111,18	0,43
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	16,57	69,27	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			578	17,79	19,33	71,31	520,95	11,89
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	62	5,77	2,78	23,69	122,57	0,28
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	42	2,77	3,91	13,37	99,82	4,23
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			405	11,67	10,56	60,05	363,12	12,60
Всего				40,83	45,06	177,72	1 244,18	84,13