

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

Челурина Т.А./

МЕНЮ

26 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	149	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2024	49	МАНДАРИН	92	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			391	7,35	10,32	45,69	284,39	37,06
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	185	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			185	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	34	0,54	1,41	3,44	29,37	9,25
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	149/20/10	4,46	2,88	13,86	130,68	0,88
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	49	6,01	4,34	5,65	85,61	0,15
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	15,19	65,35	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			547	15,29	12,62	63,08	462,14	17,24
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	24,09	16,46	22,92	345,05	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,82	19,78	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	149	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
Итого			330	25,42	17,07	38,03	417,23	0,53
Всего				51,16	44,51	154,90	1 236,76	56,09

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 36/73

Чепурина Т.А./

МЕНЮ

26 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	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			458	10,80	12,00	52,20	360,00	10,51
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	205	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			205	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	55	0,94	3,06	4,22	49,56	16,10
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	165/10/20	4,86	0,66	9,35	123,63	0,77
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	68	5,67	11,04	2,52	73,46	0,70
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)	71	9,32	16,77	5,11	208,38	0,50
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	130	2,13	4,39	16,19	113,16	7,80
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	194	0,06	0,04	25,49	100,83	0,16
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			702	18,30	20,61	86,14	605,53	25,58
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	181	29,01	16,43	27,30	381,38	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	31	0,39	0,01	3,80	15,61	1,24
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	178	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	32,40	17,60	51,66	501,79	1,55
Всего				64,44	55,21	203,05	1 557,66	39,04