

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
/Тарадина А.В./

МЕНЮ

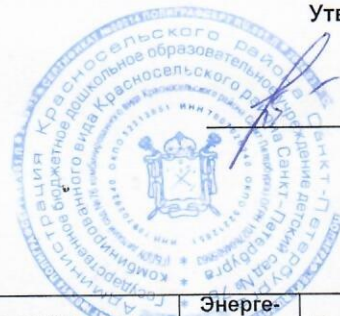
2 марта 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,58	2,99	16,82	111,77	0,83
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,00
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	16	1,36	1,80	0,12	24,44	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,38	0,24	9,31	44,65	0,00
Итого			441	8,02	9,55	42,22	294,36	0,83
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	128	3,57	3,19	5,75	72,05	0,90
Итого			128	3,57	3,19	5,75	72,05	0,90
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы грунтовые)	36	0,73	2,02	2,58	16,21	0,95
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), куриная грудка филе, укроп)	180/1	3,95	4,36	10,27	110,70	0,90
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок)	65	6,88	4,59	8,82	96,66	0,39
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	110	1,92	5,85	17,14	101,89	0,59
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	182	0,97	0,24	17,98	78,78	1,41
Итого			614	15,87	18,14	72,99	493,44	4,24
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,45	2,01	2,46	38,14	1,29
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)	60	7,73	5,81	3,49	85,01	0,03
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,29	3,44	12,97	86,70	2,88
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ- (печенье затяжное)	31	1,36	2,95	21,05	125,39	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,52	0,09	14,94	62,77	0,11
Итого			441	13,13	14,80	62,71	437,81	4,31
Всего				40,59	45,68	183,67	1 297,66	10,28

Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
/Тарадина А.В./



МЕНЮ
2 марта 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								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	6,52	2,37	19,74	117,97	0,95
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)</small>	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	20	1,73	2,28	0,14	31,26	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,25	9,80	47,00	0,00
Итого			495	10,84	12,04	52,20	369,84	1,25
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	128	3,01	3,09	13,45	92,68	0,91
Итого			128	3,01	3,09	13,45	92,68	0,91
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) <small>(огурцы грунтовые)</small>	45	0,92	2,55	3,27	20,48	1,21
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ <small>(вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), куриная грудка филе)</small>	200	5,68	5,05	15,51	138,84	1,00
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ <small>(говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок)</small>	70	8,05	5,78	10,48	129,40	0,42
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	25	0,98	0,63	9,70	49,75	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	0,96	0,87	12,60	74,10	0,00
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) <small>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)</small>	150	2,53	5,71	15,14	123,17	10,56
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	182	0,97	0,24	17,98	78,78	1,45
Итого			702	20,09	20,83	84,68	614,52	14,64
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК <small>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	0,56	2,49	10,55	47,20	1,60
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(говяжья печень, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)</small>	80	7,26	5,01	8,22	142,57	0,04
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	150	3,83	6,85	20,52	143,08	3,92
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)</small>	200	0,00	0,00	6,70	27,09	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ- <small>(печенье затяжное)</small>	37	1,63	3,54	25,28	150,59	0,00
Итого			547	14,45	18,64	82,97	570,23	5,56
Всего				48,39	54,60	233,30	1 647,27	22,36

Некрасова О.М.

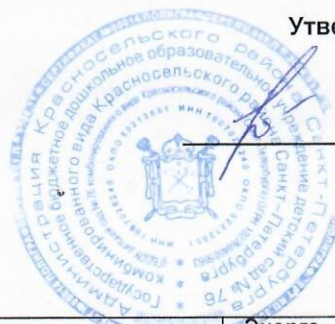
Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./

МЕНЮ

2 марта 2026 г.
Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,52	2,37	19,74	117,97	0,95
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	25	0,81	5,81	9,85	104,11	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	21	1,75	2,31	0,14	31,57	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,25	9,80	47,00	0,00
Итого			496	10,87	12,13	52,30	371,18	1,25
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	129	3,01	3,09	13,45	92,68	0,90
Итого			129	3,01	3,09	13,45	92,68	0,90
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы грунтовые)	45	0,92	2,55	3,27	20,48	1,21
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, макаронные изделия высш.сорт, яйца куриные (шт.), куриная грудка филе)	200	5,68	5,05	15,51	138,84	1,00
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, петрушка (зелень), томатная паста, сахар песок)	70	8,05	5,78	10,48	129,39	0,42
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,99	0,64	9,85	50,25	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	0,96	0,87	12,60	74,10	0,00
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	130	2,27	7,72	17,82	135,09	0,70
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	182	0,91	0,18	18,36	78,17	3,64
Итого			682	19,78	22,79	87,89	626,32	6,97
Полдник								
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	70/10	6,15	6,13	12,31	120,29	0,04
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,13	6,42	30,89	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ- (печенье затяжное)	25	1,09	2,37	16,88	100,54	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			300	8,24	8,63	42,39	278,81	0,04
Всего				41,90	46,64	196,03	1 368,99	9,16

Некрасова О.М.