

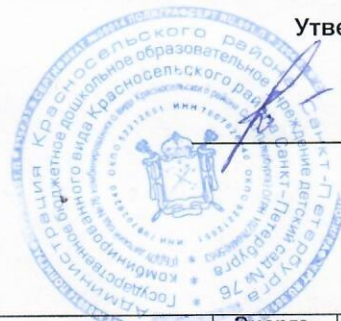
Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./

# МЕНЮ

3 марта 2026 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/15	7,42	5,09	12,91	112,21	3,22
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	20	0,49	3,65	8,99	69,91	0,04
2008	пром.	-ГРУША (груша)	95	0,38	0,29	9,83	44,84	4,77
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
Итого			445	8,41	9,03	37,78	251,63	8,05
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	130	3,64	3,26	5,87	73,47	0,92
Итого			130	3,64	3,26	5,87	73,47	0,92
<b>Обед</b>								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ (свекла, сушеные абрикосы без косточки (курага), масло подсолнечное рафинированное)	40	1,41	3,86	5,58	24,00	5,65
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, лавровый лист, соль йодированная, петрушка (зелень), сметана 15% жирности, говядина б/к)	180	2,43	3,15	12,76	115,30	4,20
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	1,77	4,86	16,11	118,23	3,89
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	0,86	0,55	8,58	43,78	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	18	0,58	0,52	7,56	44,46	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ГРУШ (груша, сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,12	0,09	12,69	52,41	0,60
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	5,20	3,49	10,78	102,96	0,31
Итого			630	12,37	16,52	74,06	501,14	14,65
<b>Полдник</b>								
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	125/15	5,21	7,20	20,66	163,45	0,17
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	27	0,86	0,78	11,34	66,69	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, яблоки, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,70	4,97	21,25	137,15	0,76
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
Итого			417	14,71	15,38	63,98	444,45	1,48
Всего				39,13	44,19	181,69	1 270,69	25,10

  
 Некрасова О.М.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76  
/Тарадина А.В./

**МЕНЮ**  
**3 марта 2026 г.**  
**Сад 12 часов**

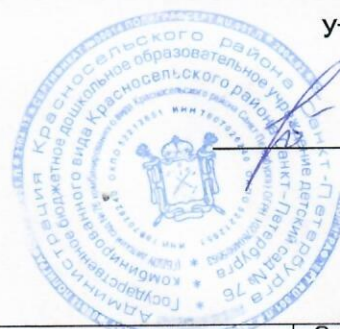
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	180/20	9,68	7,62	14,46	156,93	4,12
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,86	3,54	14,95	93,44	0,04
2008	пром.	ГРУША (груша)	100	0,40	0,30	10,31	47,03	5,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	9,06	36,76	0,03
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>11,08</b>	<b>11,46</b>	<b>48,78</b>	<b>334,16</b>	<b>9,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	129	3,01	3,09	13,45	92,68	0,91
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>3,01</b>	<b>3,09</b>	<b>13,45</b>	<b>92,68</b>	<b>0,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ (свекла, сушеные абрикосы без косточки (курага), масло подсолнечное рафинированное)	50	1,03	4,92	13,56	43,48	7,21
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, лавровый лист, соль йодированная, петрушка (зелень), сметана 15% жирности, говядина б/к)	200	3,41	3,03	13,78	128,89	7,99
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,87	6,80	24,24	151,27	4,81
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,10	0,71	10,92	55,72	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	32	1,01	0,92	13,23	77,81	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД- (смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,32	0,13	9,19	41,46	26,38
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное)	80	8,86	4,55	6,45	130,11	0,40
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>18,60</b>	<b>21,06</b>	<b>91,37</b>	<b>628,74</b>	<b>46,79</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт), молоко пастер. 2,5% жирности, сыр российский, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	135/20	6,46	7,42	22,93	222,10	0,19
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	27	0,86	0,78	11,34	66,69	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, яблоки, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	45	5,20	4,36	18,63	120,20	0,66
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,55
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>16,08</b>	<b>17,86</b>	<b>76,94</b>	<b>530,27</b>	<b>1,40</b>
<b>Всего</b>				<b>48,77</b>	<b>53,47</b>	<b>230,54</b>	<b>1 585,85</b>	<b>58,29</b>

Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./



# МЕНЮ

3 марта 2026 г.  
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	180/20	9,68	7,62	14,46	156,93	4,12
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ <small>(батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30	0,87	3,58	15,12	94,51	0,04
2008	пром.	ГРУША <small>(груша)</small>	100	0,40	0,30	10,30	47,01	5,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ <small>(вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)</small>	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>11,07</b>	<b>11,50</b>	<b>45,93</b>	<b>323,12</b>	<b>9,18</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	130	3,04	3,12	13,58	93,58	0,91
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>3,04</b>	<b>3,12</b>	<b>13,58</b>	<b>93,58</b>	<b>0,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ <small>(свекла, сушеные абрикосы без косточки (курага), масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	1,03	4,92	13,56	43,48	7,21
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(вода питьевая, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые, лавровый лист, соль йодированная, петрушка (зелень), сметана 15% жирности, говядина б/к)</small>	200	3,41	3,03	13,78	128,89	4,66
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ <small>(рыба треска филе, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота)</small>	80	8,86	4,55	6,45	130,11	1,58
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,87	6,80	24,24	151,27	4,81
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	28	1,10	0,71	10,93	55,77	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)</small>	32	1,01	0,92	13,23	77,81	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД- <small>(смородина черная, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,29	0,12	8,90	39,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>18,57</b>	<b>21,05</b>	<b>91,09</b>	<b>627,22</b>	<b>18,26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)</small>	100/50	10,38	10,61	3,75	151,98	1,30
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	17	1,12	0,15	7,15	34,38	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ <small>(вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)</small>	180	0,07	0,00	5,95	24,04	0,01
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>11,57</b>	<b>10,76</b>	<b>16,85</b>	<b>210,40</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего</b>				<b>44,25</b>	<b>46,43</b>	<b>167,45</b>	<b>1 254,32</b>	<b>29,66</b>

*Handwritten signature*

Некрасова О.М.