

Утверждаю

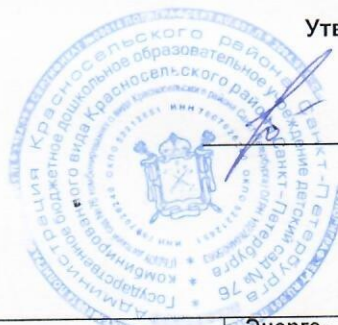
ГБДОУ Д/С №76

ЛТарадина А.В./

# МЕНЮ

4 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>								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,17	5,56	19,85	137,72	4,20
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	15	0,48	0,44	6,30	37,05	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	2,64	3,39	8,39	80,57	0,09
Итого			355	8,41	9,39	42,52	287,75	4,31
<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>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,88	2,00	1,81	26,43	0,00
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	180	3,04	2,72	10,16	106,00	5,58
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, репа, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	110	1,98	6,03	17,66	104,99	0,61
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	182	0,91	0,18	11,09	50,90	3,64
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядья печень, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	8,81	9,00	16,08	124,59	10,80
Итого			602	17,04	21,01	73,00	502,11	20,38
<b>Полдник</b>								
2012	292	-МАКАРОНИК С МЯСОМ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	170	6,20	6,17	21,69	178,16	0,67
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	151	4,22	3,77	7,09	78,46	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,97	3,24	21,53	106,87	0,08
	TK №001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	38	0,23	0,03	0,48	3,67	3,76
Итого			419	12,40	13,71	58,59	406,96	4,51
Всего				41,49	47,37	179,98	1 270,29	30,12

Некрасова О.М.

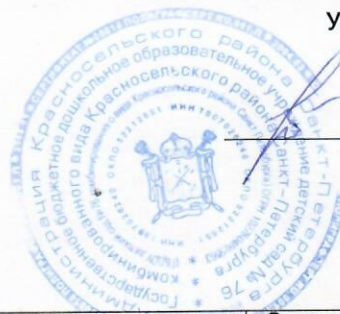
Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./

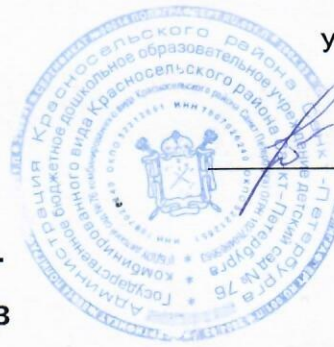
# МЕНЮ

4 марта 2026 г.  
Сад 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>								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,15	0,00	12,51	50,60	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,24	5,20	10,21	94,76	0,10
Итого			405	10,31	11,99	54,68	360,40	4,96
<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
Итого			129	3,01	3,09	13,45	92,68	0,91
<b>Обед</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,44	2,95	2,98	40,32	0,00
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), куриная грудка филе)	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, репа, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	130	2,31	7,88	18,18	137,81	0,72
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,12	1,02	14,70	85,45	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	182	0,91	0,18	11,09	50,90	3,64
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	10,46	7,47	20,96	150,28	8,62
Итого			702	20,38	24,32	93,87	634,20	19,17
<b>Полдник</b>								
2012	292	-МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	200	9,01	10,48	31,39	264,80	0,79
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	181	3,71	4,64	8,70	96,28	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,69	1,85	21,32	108,56	0,08
	ТК №014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	47	0,48	0,12	1,81	11,40	4,75
Итого			498	16,06	17,84	74,92	540,74	5,62
Всего				49,76	57,24	236,92	1 628,02	30,66

\_\_\_\_\_ Некрасова О.М.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./

# МЕНЮ

4 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>								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,15	0,00	12,47	50,44	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,28	5,25	10,32	95,76	0,10
Итого			405	10,35	12,04	54,75	361,24	4,96
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	130	3,04	3,12	13,58	93,58	0,91
Итого			130	3,04	3,12	13,58	93,58	0,91
<b>Обед</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,44	2,95	2,98	40,32	0,00
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), куриная грудка филе)	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, репа, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	130	2,31	7,88	18,18	137,81	0,72
	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)	35	1,12	1,02	14,70	86,45	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	182	0,91	0,18	11,09	50,90	3,64
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	14,64	7,41	2,68	153,44	11,20
Итого			702	24,57	24,27	75,69	638,86	21,75
<b>Полдник</b>								
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	45	1,71	1,87	21,53	109,65	0,08
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
Итого			225	2,71	4,37	32,63	162,93	0,08
Всего				40,67	43,80	176,65	1 256,61	27,70

Некрасова О.М.