



Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
/Тарадина А.В./

МЕНЮ

6 марта 2026 г.
Ясли 12 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 <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	4,35	4,92	19,61	140,92	0,59
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)</small>	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,00
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)</small>	10	0,23	1,41	2,84	25,35	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	13	1,13	1,50	0,10	20,33	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	95	0,38	0,24	9,31	44,65	0,00
Итого			428	7,25	9,23	41,06	284,39	0,59
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	161	4,52	4,04	7,28	91,13	1,14
Итого			161	4,52	4,04	7,28	91,13	1,14
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ <small>(вода питьевая, капуста цветная, картофель, перец красный сладкий, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, укроп)</small>	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	5,04
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(куриное бедро, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	55	12,28	8,34	5,86	150,55	0,40
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ <small>(капуста цветная, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные)</small>	115	3,57	4,29	15,54	115,58	23,43
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	18	0,72	0,46	7,18	36,62	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)</small>	7	0,22	0,20	2,84	16,67	0,00
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	180	0,87	0,17	10,65	48,89	0,00
Итого			586	19,93	16,89	59,31	474,79	30,37
Полдник								
2012	458	-ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, яблоки)</small>	50	2,31	3,36	22,92	115,88	0,85
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,03
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(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)</small>	160/25	28,82	18,69	35,66	431,09	0,39
Итого			415	31,25	22,05	64,63	571,64	1,27
Всего				62,95	52,21	172,28	1 421,95	33,37

Некрасова О.М.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
/Тарадина А.В./

МЕНЮ
6 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	5,81	5,84	26,28	181,93	0,80
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>	10	0,33	2,36	4,00	42,26	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	20	1,72	2,26	0,14	30,96	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,40	0,25	9,80	47,00	0,00
Итого			480	9,65	12,10	52,99	372,68	1,10
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	161	3,77	3,87	17,23	116,07	1,14
Итого			161	3,77	3,87	17,23	116,07	1,14
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ <small>(вода питьевая, капуста цветная, картофель, перец красный сладкий, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(куриное бедро, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	15,39	10,28	7,41	187,55	0,50
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ <small>(капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)</small>	125	3,51	8,19	27,92	159,64	25,17
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	28	1,10	0,71	11,00	56,12	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	9	0,29	0,27	3,82	22,48	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60
Итого			662	23,84	22,95	77,16	602,24	37,36
Полдник								
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	2,38	3,68	23,89	116,29	0,75
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ <small>(вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)</small>	200	0,15	0,00	6,52	26,63	0,03
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>	205/20	39,73	24,47	45,88	569,86	0,48
Итого			475	42,26	28,15	76,29	712,78	1,26
Всего				79,52	67,07	223,67	1 803,77	40,86

Некрасова О.М.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
/Тарадина А.В./

МЕНЮ

6 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 (крупя рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,80	5,68	25,93	178,98	0,80
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 (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	10	0,34	2,47	4,19	44,32	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,07	10,02
Итого			480	10,41	12,18	52,84	371,55	11,12
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	161	3,77	3,87	16,85	116,07	1,13
Итого			161	3,77	3,87	16,85	116,07	1,13
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ (вода питьевая, капуста цветная, картофель, перец красный сладкий, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные)	125	3,51	8,19	27,92	159,64	25,17
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,10	0,71	11,00	56,12	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	9	0,30	0,28	3,97	23,34	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	8,52	6,46	7,74	122,85	0,46
Итого			657	16,98	19,14	77,64	538,40	37,32
Полдник								
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	180	0,08	0,00	5,60	22,67	0,02
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, рисовая мука, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/20	7,71	7,62	30,87	249,70	4,12
Итого			350	7,79	7,62	36,47	272,37	4,14
Всего				38,95	42,81	183,80	1 298,39	53,71

Некрасова О.М.