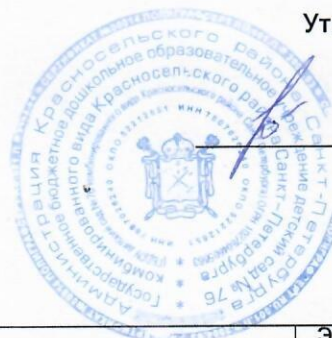


Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76


/Тарадина А.В./



МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупка манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	4,89	4,91	20,38	145,46	0,56
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ <small>(вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)</small>	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)</small>	25	2,24	2,88	7,14	68,54	0,07
Итого			355	7,27	7,79	36,52	250,53	0,63
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	145	4,07	3,63	6,55	82,13	1,02
Итого			145	4,07	3,63	6,55	82,13	1,02
Обед								
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ <small>(вода питьевая, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	180/5	3,83	3,43	20,30	120,72	2,88
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА <small>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	60	7,45	7,13	7,59	140,45	0,67
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупка гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110/3	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	14	0,55	0,35	5,46	27,86	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	15	0,49	0,45	6,47	38,04	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)</small>	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			567	14,03	14,51	64,08	440,33	3,55
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(рыба треска филе, соль йодированная, рисовая мука, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	7,50	5,29	6,97	99,69	0,11
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ <small>(кабачки, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)</small>	105	1,01	3,95	13,35	90,68	3,37
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	17	0,67	0,43	6,70	34,17	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	26	0,73	0,86	20,10	92,04	0,00
	TK№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	1,48	1,70	9,25	60,00	1,70
Итого			418	11,63	12,26	56,88	380,48	6,68
Всего				37,00	38,19	164,03	1 153,47	11,88


 Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./



МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,82	6,60	25,51	189,10	0,85
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,13	0,00	8,34	33,85	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	3,61	4,42	8,69	80,60	0,08
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	0,61	0,55	7,98	46,93	0,00
Итого			399	11,17	11,57	50,52	350,48	0,96
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	145	3,39	3,48	15,15	104,38	1,02
Итого			145	3,39	3,48	15,15	104,38	1,02
Обед								
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (вода питьевая, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,25	9,75	11,04	158,65	0,77
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	0,68	0,43	6,73	34,33	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	0,73	0,66	9,58	56,32	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	200	0,59	0,10	6,78	27,09	0,13
Итого			650	17,38	18,47	81,30	567,15	4,10
Полдник								
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	0,68	0,43	6,73	34,33	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	26	0,72	0,84	19,75	90,47	0,00
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ (кабачки, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	115	1,02	5,20	7,10	79,95	7,50
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			351	2,54	6,47	42,10	240,75	8,60
Всего				34,48	39,99	189,07	1 262,76	14,68

Некрасова О.М.