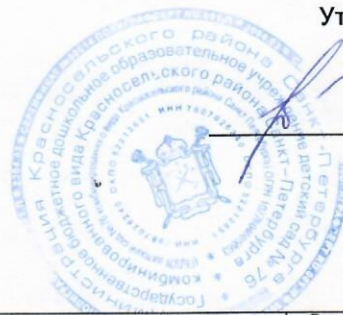


Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./



МЕНЮ

13 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	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	5,18	5,56	22,66	162,22	0,58
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ <small>(вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)</small>	180	0,12	0,00	5,46	22,33	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ <small>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	35	2,56	5,95	8,11	102,04	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН <small>(апельсин)</small>	102	0,93	0,21	8,32	44,12	61,56
Итого			447	8,79	11,72	44,55	330,71	62,16
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,55	2,97	3,14	38,38	0,88
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(картофель, соль йодированная, говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, вода питьевая)</small>	160/15	7,76	7,29	25,45	198,77	5,87
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	25	0,82	0,74	10,71	62,99	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,69	0,28	14,20	46,00	12,00
Итого			620	14,71	16,40	71,20	496,45	22,94
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ <small>(рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	60	5,08	2,92	5,49	89,63	1,20
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ <small>(картофель, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, рисовая мука, вода питьевая, соль йодированная)</small>	110	1,50	3,45	17,37	103,64	11,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	153	4,31	3,84	7,21	80,01	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)</small>	45	1,08	3,60	23,90	118,62	0,09
Итого			388	12,75	14,31	61,77	431,70	12,29
Всего				39,75	45,56	183,16	1 329,50	98,27


 Некрасова О.М.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./

МЕНЮ

13 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	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,37	7,28	32,16	224,64	0,81
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,14	0,44	7,79	39,70	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	7,61	31,00	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,08	5,00	9,83	91,20	0,10
2008	пром.	АПЕЛЬСИН (апельсин)	107	0,97	0,21	8,69	46,16	64,41
Итого			507	13,70	12,93	66,08	432,70	65,35
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
Итого			125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
Обед								
2008	48	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	1,87	4,09	3,49	58,51	1,68
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель, соль йодированная, говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, вода питьевая)	200/15	11,33	10,67	34,34	214,58	7,12
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,67	0,22	10,66	51,30	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,89	0,73	12,93	65,90	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
Итого			715	21,60	20,22	93,57	599,66	26,78
Полдник								
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	150	2,67	2,19	18,50	104,62	10,02
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,88	2,05	18,61	120,49	0,09
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	7,61	31,00	0,03
Итого			400	4,69	4,24	44,72	256,11	10,14
Всего				42,91	40,39	217,43	1 378,45	103,15

Некрасова О.М.