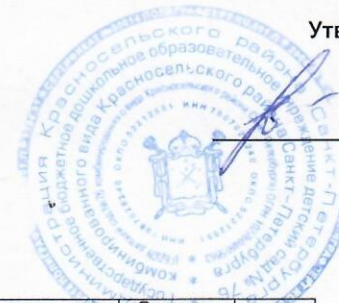


Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
Гарадина А.В./

МЕНЮ

10 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,48	7,01	20,41	167,33	0,55
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	1,36	1,42	9,02	56,01	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	20	0,41	3,09	7,59	64,30	0,03
2008	пром.	БАНАНЫ (банан)	96	0,87	0,19	7,78	41,26	8,83
Итого			426	8,12	11,71	44,80	328,90	9,41
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	165	4,62	4,13	7,44	93,24	1,16
Итого			165	4,62	4,13	7,44	93,24	1,16
Обед								
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ (вода питьевая, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, укроп, рыба треска филе)	180	2,55	1,98	13,89	102,00	4,44
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	60	8,13	7,27	12,15	143,52	0,15
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, 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	17,92	104,98	0,61
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	0,63	0,40	6,24	31,84	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	0,61	0,55	7,98	46,93	0,00
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы грунтовые)	43	0,87	2,41	3,09	19,41	1,14
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
Итого			608	14,89	18,76	82,99	536,88	7,74
Полдник								
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	55	2,57	3,98	25,82	125,69	0,81
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	28	0,89	0,81	11,72	69,01	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (вода питьевая, напиток витаминизированный (концентрат))	180	0,00	0,00	2,27	99,52	3,60
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,79	2,50	5,06	47,11	13,46
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	6,45	4,54	5,03	82,82	0,62
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	115/3	1,46	3,43	19,50	117,31	0,00
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,59	0,13	5,53	26,52	0,00
Итого			499	12,75	15,39	74,93	567,98	18,49
Всего				40,38	49,99	210,16	1 527,00	36,80

Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
Ларадина А.В./

МЕНЮ

10 марта 2026 г.
Сад 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,85	9,71	26,36	225,44	0,89
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	200	1,51	1,55	9,20	58,65	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	35	0,99	4,07	17,17	107,36	0,05
2008	пром.	БАНАНЫ (банан)	100	0,90	0,20	8,09	42,89	9,18
Итого			485	11,25	15,53	60,82	434,34	10,12
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	164	3,85	3,96	17,24	118,77	1,16
Итого			164	3,85	3,96	17,24	118,77	1,16
Обед								
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ (вода питьевая, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень), рыба треска филе)	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	70	10,14	9,11	12,92	153,95	0,18
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	130	2,34	7,96	18,36	139,18	0,72
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	0,86	0,55	8,60	43,88	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	32	1,02	0,93	13,38	78,67	0,00
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы грунтовые)	53	1,08	2,99	3,83	24,05	1,42
	ТК №048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
Итого			687	18,83	23,66	97,97	660,03	8,65
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	55	2,75	3,52	26,40	150,23	0,83
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	23	0,88	0,80	11,59	66,33	0,00
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	80	1,37	4,03	6,19	66,72	21,69
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	8,31	5,43	9,85	151,63	0,82
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	135	1,70	8,79	24,02	163,67	0,00
	ТК №007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,59	0,13	5,53	26,52	0,00
Итого			586	16,60	25,20	94,68	678,38	23,34
Всего				50,53	68,35	270,71	1 891,52	43,27

Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76

/Тарадина А.В./



МЕНЮ
10 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	7,51	6,09	18,50	150,95	0,52
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)</small>	200	1,51	1,55	9,20	58,65	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ <small>(батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	35	0,98	4,03	17,00	106,26	0,05
2008	пром.	БАНАНЫ <small>(банан)</small>	100	0,90	0,20	8,09	42,89	9,18
Итого			485	10,90	11,87	52,79	358,75	9,75
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	165	3,85	3,96	17,24	118,77	1,16
Итого			165	3,85	3,96	17,24	118,77	1,16
Обед								
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ <small>(вода питьевая, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, петрушка (зелень), рыба треска филе)</small>	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	70	10,34	9,29	13,18	157,05	0,18
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) <small>(картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)</small>	135	2,34	7,96	18,36	139,18	0,72
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	22	0,86	0,55	8,60	43,88	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)</small>	33	1,04	0,95	13,67	80,40	0,00
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) <small>(огурцы грунтовые)</small>	53	1,08	2,99	3,83	24,05	1,42
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
Итого			693	19,05	23,86	98,52	664,86	8,65
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ <small>(напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)</small>	180	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	7,31	16,38	27,91	289,43	0,00
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	10	0,65	0,08	4,14	20,04	0,00
Итого			345	8,96	18,96	43,15	362,75	0,00
Всего				42,76	58,65	211,70	1 505,13	19,56

Некрасова О.М.