

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
Гарадина А.В./

МЕНЮ
5 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	5,76	4,53	15,89	120,30	0,45
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	1,36	1,42	9,02	56,10	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	15	0,37	2,80	6,87	58,20	0,00
2008	пром.	МАНДАРИН (мандарин)	104	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Итого			429	8,32	8,96	39,55	273,97	39,82
II Завтрак								
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
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,57	3,06	3,23	39,53	0,91
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, картофель, лук репчатый, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, капуста белокачанная)	200	3,13	6,18	11,76	115,26	7,66
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, рисовая мука, томатная паста)	60	7,83	3,57	13,31	93,12	0,34
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,47	0,30	4,68	23,88	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	16	0,51	0,46	6,72	39,52	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,69	0,28	15,20	62,30	12,00
Итого			628	14,81	18,85	65,50	475,71	24,80
Полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,57	7,91	9,70	132,59	0,31
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука)	120	2,07	3,06	15,55	103,48	14,31
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	26	0,73	0,86	20,10	92,04	0,00
	ТК №011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	43	0,26	0,03	0,55	4,17	1,71
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
Итого			449	12,53	12,37	70,60	436,88	18,63
Всего				39,30	43,44	181,52	1 260,03	84,17

Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
Гарадина А.В./

МЕНЮ

5 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	7,51	6,09	18,50	156,86	0,52
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. микроэлементами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,82	3,38	14,26	89,14	0,04
2008	пром.	МАНДАРИН (мандарин)	109	0,87	0,22	8,15	41,30	41,30
Итого			489	10,71	11,24	50,11	345,95	41,86
II Завтрак								
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
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,70	3,79	4,00	48,91	1,13
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, картофель, лук репчатый, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, капуста белокочанная)	200	3,16	5,67	11,53	110,08	7,96
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	70	9,46	4,57	13,68	112,41	0,40
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	16	0,62	0,40	6,24	31,84	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	28	0,88	0,81	11,61	68,30	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			714	17,60	21,81	83,14	603,61	27,67
Полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба треска филе, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	80	11,64	7,93	10,36	160,02	0,40
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	155	2,49	8,76	27,17	185,51	17,99
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	16	0,62	0,40	6,24	31,44	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	32	0,88	1,04	24,38	111,64	0,00
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы грунтовые)	53	1,08	3,00	3,84	24,09	1,42
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00
Итого			536	16,91	21,13	97,69	617,70	32,81
Всего				48,23	57,27	244,39	1 659,94	103,25

Некрасова О.М.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С №76
/Тарадина А.В./

МЕНЮ

5 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 (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,51	6,09	18,50	156,86	0,52
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	200	1,96	1,55	8,58	56,83	0,25
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,83	3,42	14,43	90,22	0,04
2008	пром.	МАНДАРИН (мандарин)	109	0,87	0,22	8,15	41,27	41,27
Итого			489	11,17	11,28	49,66	345,18	42,08
II Завтрак								
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
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,70	3,79	4,00	48,91	1,13
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНый) СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, картофель, лук репчатый, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, капуста Белокочанная)	200	3,15	5,38	11,38	106,79	7,98
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	70	9,46	4,57	13,68	112,41	0,40
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	16	0,62	0,40	6,24	31,84	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	28	0,88	0,81	11,61	68,30	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			714	17,59	21,52	82,99	600,32	27,69
Полдник								
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	75/10	7,35	8,69	7,86	132,63	0,42
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	12	0,49	0,33	5,56	24,30	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	26	0,74	0,87	20,32	93,05	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00
Итого			323	8,78	9,89	59,44	354,98	13,42
Всего				40,58	45,81	205,67	1 394,06	84,10

Некрасова О.М.