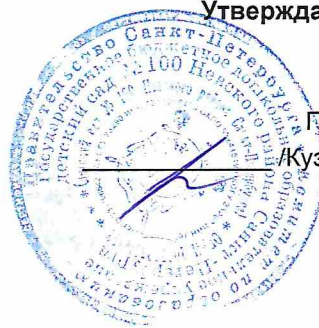


Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ № 100  
Кузнецова Л.И./

# МЕНЮ

25 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,71	1,21	9,89	57,63	0,26
2024	48	АПЕЛЬСИН	96	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>6,48</b>	<b>8,98</b>	<b>42,65</b>	<b>287,17</b>	<b>58,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	176	4,92	4,39	7,92	99,27	1,23
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>4,92</b>	<b>4,39</b>	<b>7,92</b>	<b>99,27</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,33	2,00	0,73	22,92	3,35
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,02	6,47	6,04	130,68	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,07	8,44	35,15	0,49
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>566</b>	<b>15,82</b>	<b>16,65</b>	<b>68,21</b>	<b>489,54</b>	<b>3,84</b>
<b>Полдник</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	14,31	18,13	24,08	317,22	1,14
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>20,44</b>	<b>22,45</b>	<b>71,66</b>	<b>522,63</b>	<b>11,16</b>
<b>Всего</b>				<b>47,66</b>	<b>52,47</b>	<b>190,44</b>	<b>1 398,61</b>	<b>74,33</b>



Утверждаю


 Заведующий  
 ГБДОУ № 100  
 /Кузнецова Л.И./

# МЕНЮ

25 мая 2026 г.

## Сад 24 часа

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,69	2,54	19,12	82,28	2,18
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,77	7,33	32,44	223,29	0,51
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,07	1,58	9,46	60,83	0,34
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,53</b>	<b>11,45</b>	<b>61,02</b>	<b>366,40</b>	<b>3,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	143	0,71	0,14	14,43	65,71	2,86
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>14,43</b>	<b>65,71</b>	<b>2,86</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	161,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,59	16,26	7,98	162,91	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,13	0,13	10,55	44,56	1,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,10	92,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>19,23</b>	<b>22,28</b>	<b>79,15</b>	<b>604,27</b>	<b>15,06</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	36	4,90	6,30	26,04	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	10,10	41,60	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>8,50</b>	<b>9,48</b>	<b>41,77</b>	<b>286,23</b>	<b>0,58</b>
<b>Ужин</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	93	0,01	0,00	0,03	9,00	10,01
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,63	12,73	10,30	100,29	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	81,00	9,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,32	36,80	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,00	0,06	14,60	63,75	0,32
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>19,74</b>	<b>16,09</b>	<b>65,45</b>	<b>341,84</b>	<b>19,53</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,20	1,80	7,60	72,00	0,90
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,20</b>	<b>1,80</b>	<b>7,60</b>	<b>72,00</b>	<b>0,90</b>
<b>Всего</b>				<b>61,91</b>	<b>61,24</b>	<b>269,42</b>	<b>1 736,45</b>	<b>41,96</b>