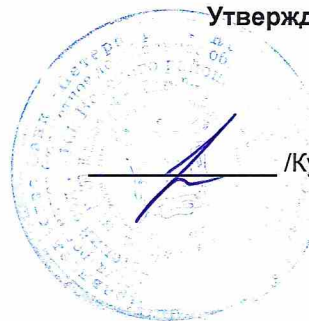


Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./

МЕНЮ

29 апреля 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								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,03	12,12	2,10	188,87	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	130	2,41	3,87	15,25	105,37	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			400	8,49	12,56	25,84	296,17	5,17
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	149	0,74	0,15	15,01	68,34	2,97
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			559	13,85	17,95	63,37	493,26	33,41
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,09	3,65	12,15	90,70	9,10
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	4,85	3,35	18,97	125,61	0,04
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			392	13,67	11,42	50,70	384,83	9,14
Всего				39,11	46,43	148,01	1 246,26	47,72



Утверждаю

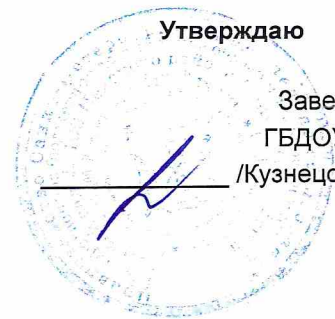
 Заведующий
 ГБДОУ № 100
 /Кузнецова Л.И./

МЕНЮ

29 апреля 2026 г.

Сад 24 часа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,53	2,75	3,06	41,31	2,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,71	21,42	2,96	151,99	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,88	3,26	15,91	109,14	0,61
Итого			415	24,36	31,53	28,93	364,44	3,05
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,30	47,00	2,00
Итого			100	0,40	0,33	10,30	47,00	2,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,98	41,71	1,52
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,74	6,64	11,24	126,17	4,56
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,00	18,10	10,96	254,67	0,10
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,58	77,73	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			717	23,60	31,44	83,86	739,08	12,78
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,85	4,71	24,75	169,22	0,07
Итого			275	7,85	4,91	44,95	261,22	4,07
Ужин								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	4,18	7,55	11,63	104,04	0,31
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,35	2,04	10,00	110,57	5,97
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
Итого			465	10,15	10,59	53,23	364,71	6,48
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	193	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Итого			193	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Всего				71,76	81,80	228,47	1 832,25	30,18



МЕНЮ

29 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,67	3,13	23,59	152,90	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,80	4,08	17,25	116,75	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			532	10,89	12,05	52,93	362,13	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	5,65	5,04	9,10	113,97	1,41
Итого			202	5,65	5,04	9,10	113,97	1,41
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,59	3,11	1,87	38,84	12,61
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	18,07	20,39	90,37	631,12	12,73
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,95	7,12	3,72	91,44	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,09	15,90	66,43	0,04
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
Итого			480	16,36	17,33	80,67	538,47	0,04
Всего				50,97	54,81	233,07	1 645,69	19,18