

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 100

/Кузнецова Л.И./

МЕНЮ

2 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

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		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,95	1,98	7,93	45,39	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	1,73	1,22	10,64	60,76	0,26
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			395	6,61	9,10	43,85	292,89	58,10
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	5,31	4,74	8,55	107,17	1,33
Итого			190	5,31	4,74	8,55	107,17	1,33
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,06	0,75	23,62	3,45
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	8,34	6,74	6,28	135,96	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,06	5,23	9,99	103,28	8,08
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	8,93	37,02	0,45
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
Итого			566	16,65	17,67	69,02	510,77	11,98
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,65	18,28	28,19	336,39	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
Итого			515	20,78	22,60	75,77	541,80	11,16
Всего				49,35	54,11	197,19	1 452,63	82,57

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./**МЕНЮ**
2 февраля 2026 г.**Сад 12 часов**

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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,09	3,78	11,00	95,02	0,07
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	11,11	12,35	53,65	366,02	60,87
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Итого			201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,06	1,22	15,94	0,00
2024	TK № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	9,12	9,79	8,06	191,89	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,71	2,94	11,31	83,02	9,03
2024	TK № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,67	65,06	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			720	19,60	21,18	94,05	658,75	9,03
Полдник								
2024	TK № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	179	0,52	0,00	26,93	118,13	0,50
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			469	17,52	17,60	85,94	583,77	0,50
Всего				51,05	56,18	246,84	1 700,21	70,40

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./



МЕНЮ

2 февраля 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,18	7,81	34,87	239,02	0,52
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,11	1,59	10,63	65,69	0,34
Итого			415	10,69	11,50	61,30	372,71	2,66
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	182	0,91	0,18	18,36	83,64	3,64
Итого			182	0,91	0,18	18,36	83,64	3,64
Обед								
	TKN№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	8,33	15,78	7,74	158,07	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
	TKN№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	14,27	59,15	1,09
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,10	92,40	0,00
Итого			716	18,96	21,78	82,63	614,02	14,89
Полдник								
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	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
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			355	8,50	9,48	41,77	286,23	0,58
Ужин								
	TKN№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	101	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
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,32	36,80	0,00
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	179	0,52	0,00	26,93	118,13	0,50
Итого			545	19,26	16,03	77,78	396,22	19,71
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	164	3,20	1,80	7,60	72,00	0,90
Итого			164	3,20	1,80	7,60	72,00	0,90
Всего				61,52	60,77	289,44	1 824,82	42,38