

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №138

/Миронова А.Е./

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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,33	0,56	14,06	53,84	2,50
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША (груша)	45	0,18	0,14	4,60	20,99	2,23
Итого			350	4,98	8,23	48,07	281,11	5,96
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	81	1,74	2,00	3,10	34,55	0,56
Итого			81	1,74	2,00	3,10	34,55	0,56
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	25	1,28	3,38	1,70	34,60	0,83
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	9,38	7,00	14,81	190,02	16,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	0,96	0,18	8,84	42,52	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,48	0,66	11,73	59,74	0,00
Итого			540	15,99	13,56	96,82	509,03	82,45
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	23	2,91	2,64	0,17	35,99	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина блк, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	145	7,99	6,30	11,56	135,72	18,53
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	112	3,14	2,80	5,05	49,86	0,78
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,58	0,25	11,96	57,51	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,48	0,66	11,73	59,74	0,00
Итого			481	17,19	12,65	47,43	367,00	19,33
Всего				39,90	36,44	195,42	1 191,69	108,30

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	1,71	3,81	21,20	124,36	2,33
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
		КАША ОВСЯНАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,31	5,67	18,96	139,86	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	210	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	104	0,94	0,21	8,42	44,72	62,40
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	112	3,14	2,80	5,05	55,46	0,78
Итого			606	11,64	13,37	58,26	398,79	66,53
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер 2,5% жирности)	212	2,96	5,30	13,85	96,21	1,17
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (аллергики) (апельсин)	105	0,95	0,21	8,51	45,17	63,02
Итого			212	2,96	5,30	13,85	96,21	1,17
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,15	3,58	0,37	34,39	3,43
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриная грудка филе, петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,88	2,29	15,36	93,60	9,60
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	225	11,34	11,08	43,48	308,85	20,28
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	1,40	0,18	8,99	43,25	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	17	1,29	0,50	8,80	44,85	0,00
Итого			694	19,36	21,39	94,57	651,06	27,77
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль йодированная, молоко пастер 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.))	75	9,17	9,69	19,21	220,36	0,21
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики) (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	10,65	0,41	1,03	50,28	0,69
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	170	3,79	6,46	21,79	160,84	9,99
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	170	3,31	5,36	26,82	168,91	23,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные)	189	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	230	0,13	0,00	16,40	66,11	0,03
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	1,40	0,18	8,99	43,25	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное в асс)	27	2,01	2,62	19,84	111,21	0,00
Итого			482	16,37	18,95	69,83	535,66	10,20
Всего			50,33	59,01	236,51	1 681,72	105,67	