

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №138

/Миронова А.Е./

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,60	1,62	6,49	37,11	0,03
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
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	71	0,65	0,14	5,78	30,64	42,75
Итого			366	5,72	9,29	41,68	274,03	44,01
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой 2,5%)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (огурцы соленные, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,35	2,08	0,75	23,86	3,49
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	3,55
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	55	7,37	5,95	5,55	120,12	9,47
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, тыква свежая)	100	1,08	2,82	6,13	54,52	6,37
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,07	7,90	32,83	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	0,61	0,12	5,66	27,23	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	0,97	0,41	7,25	36,94	0,00
Итого			548	14,57	14,45	62,24	436,50	23,33
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	135	6,43	6,74	23,06	177,49	1,31
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	18	1,09	0,86	23,00	65,60	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	0,81	0,15	7,44	35,80	0,00
Итого			362	8,42	7,75	60,46	307,07	1,33
Всего				28,71	31,49	164,38	1 017,60	68,67

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	3,02	2,79	8,12	70,15	0,06
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная, сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,67	6,95	21,35	162,51	0,00
2024	ТК № 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)	175	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	75	0,68	0,15	6,08	32,25	45,00
Итого			450	9,82	11,31	48,75	330,40	46,38
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2.5% жирности)	161	2,26	4,05	10,59	73,52	0,89
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (аллергики) (апельсин)	76	0,69	0,15	6,22	33,01	46,06
Итого			161	2,26	4,05	10,59	73,52	0,89
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие среднесплодные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,00	0,90	0,00	8,06	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	75	8,05	8,65	7,13	169,53	12,07
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,32	3,72	27,59	161,36	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,28	0,06	14,32	59,42	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,77	0,23	11,32	54,46	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	28	2,12	0,82	14,49	73,88	0,00
Итого			690	19,37	20,57	104,50	689,76	14,74
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	8,69	3,98	18,69	117,00	0,17
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,16	1,69	3,31	93,80	8,85
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТ (соки фруктовые восстановленные)	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,75	0,68	11,95	60,92	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	28	1,63	9,58	11,13	101,02	0,00
Итого			432	15,69	16,12	54,41	417,61	9,02
Всего				47,14	52,05	218,25	1 511,29	71,03