

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
/Миронова А.Е./

МЕНЮ

28 мая 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,07	2,71	11,97	74,83	0,51
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки)	117	0,47	0,47	11,45	48,77	11,69
Итого			427	6,80	11,25	53,89	308,46	12,57
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	148	3,17	3,71	5,74	66,33	1,04
Итого			148	3,17	3,71	5,74	66,33	1,04
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, укроп)	150/20/5	6,89	8,11	7,37	130,11	5,63
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска филе, морковь, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	2,48	3,45	4,15	59,71	0,47
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,55	4,01	20,63	118,98	10,42
2024	3	КОМПОТ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, вода питьевая)	150	0,18	0,15	44,56	174,08	0,58
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,16	0,19	8,82	42,42	0,00
Итого			574	14,63	16,50	95,78	577,57	17,10
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	22	2,68	2,43	0,15	33,14	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	155	13,90	13,50	6,69	204,91	15,48
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	150	0,18	0,04	15,11	62,62	5,20
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи сухие, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,09	1,83	27,67	147,39	0,11
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,16	0,19	8,82	42,42	0,00
Итого			398	23,01	17,99	58,44	490,48	20,79
Всего				47,61	49,45	213,85	1 442,84	51,50

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №138
Миронова А.Е./

МЕНЮ

28 мая 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
		КАША ПШЕННАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,13	7,13	24,80	175,91	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	3,92	3,23	11,78	89,69	0,61
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (сахар песок, чай черный байховый)	275	0,12	0,00	19,60	78,86	0,02
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	124	0,50	0,50	12,15	58,28	4,96
Итого			494	11,13	12,34	55,01	376,20	7,64
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	197	2,87	4,90	13,22	89,07	1,37
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	123	0,49	0,49	12,08	57,92	12,32
Итого			197	2,87	4,90	13,22	89,07	1,37
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,05	6,10	3,41	81,30	1,70
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	180/10/10	4,06	6,55	6,78	102,82	5,38
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	6,19	4,96	10,02	77,32	0,71
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии) (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	50	10,01	0,37	0,33	44,65	0,40
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,75	2,55	17,17	102,83	9,10
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,55	0,51	20,20	95,89	18,36
	TK № 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	1,40	0,08	22,28	96,59	0,44
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	32	2,13	0,28	13,61	65,47	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			692	21,83	21,39	88,69	604,93	17,33
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	22	2,71	2,45	0,15	33,50	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	195	12,10	14,24	5,87	201,14	18,90
	TK № 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,04	0,01	9,63	38,73	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,37	0,19	8,82	42,42	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи сухие, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,74	1,89	33,11	172,39	0,13
Итого			478	21,96	18,78	57,58	488,18	19,03
Всего				57,79	57,41	214,50	1 558,38	45,37