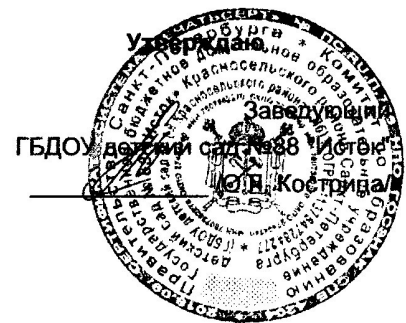


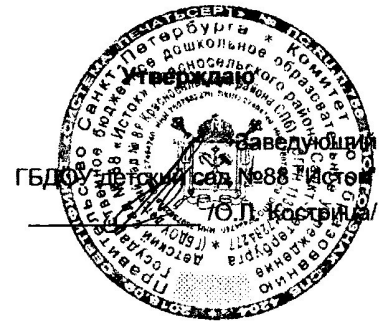


МЕНЮ

25 сентября 2026

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								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рис шлифованный, крупа пшено, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%)	130	3,60	3,95	16,25	115,50	0,42
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок)	180	0,06	0,00	4,71	19,04	0,01
2012	3	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сливочное несоленое, 82,5%, сыр полутвердые)	25	3,01	5,12	7,96	90,48	0,06
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки позд. сроков созрев.)	64	0,26	0,26	6,28	30,10	6,40
Итого			399	6,93	9,33	35,20	255,12	6,89
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5% (йогурт питьевой 2,5%)	98	2,74	2,64	9,00	70,43	0,59
Итого			98	2,74	2,64	9,00	70,43	0,59
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла свежая столовая, масло подсолнечное рафинированое)	35	0,51	2,76	2,92	35,68	0,82
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (вода питьевая, картофель продовольственный поздний (с 01.09), морковь столовая свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, говядина б/к (лопатка) замороженная, яйцо куриное (шт.), соль йодированная)	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), соль йодированная, говядина б/к (лопатка) замороженная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, рисовая мука, вода питьевая)	130/15	6,36	5,97	20,84	162,80	4,81
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок)	180	0,07	0,00	5,63	22,76	0,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,94	0,12	5,99	28,82	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,73	0,67	11,84	60,37	0,00
Итого			577	13,72	14,14	57,12	420,94	9,84
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (филе трески мороженное, морковь столовая свежая, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%)	55	4,32	2,48	4,66	76,16	1,02
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированое, рисовая мука, вода питьевая, соль йодированная)	100	1,21	3,99	8,70	75,84	4,36
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,94	0,12	5,99	28,82	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко детское обогащенное вит. d? пастер. 2,5% жирности)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,98	3,28	21,76	107,97	0,00
Итого			209	7,45	9,87	41,11	288,79	5,38
Всего				30,84	35,98	142,43	1 035,28	22,70



МЕНЮ

25 сентября 2026

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рис шлифованный, крупа пшено, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%)	150	8,28	8,68	36,06	256,59	0,93
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	18	1,38	0,53	9,43	48,07	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок)	200	0,12	0,00	11,19	45,21	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр полутвердые)	40	5,08	6,22	12,23	113,51	0,12
2008	пром.	АПЕЛЬСИН (апельсины свежие)	113	1,01	0,23	9,12	48,39	67,52
Итого			521	15,87	15,66	78,03	511,77	68,59
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жирности 0,125)	125	2,50	1,87	3,75	59,95	0,87
Итого			125	2,50	1,87	3,75	59,95	0,87
Обед								
2008	48	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ (свекла свежая столовая, сыр полутвердые, чеснок свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,39	5,46	7,04	106,61	3,50
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (вода питьевая, картофель продовольственный поздний (с 01.09), морковь столовая свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, соль йодированная, говядина б/к (лопатка) замороженная, яйцо куриное (шт.))	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), соль йодированная, говядина б/к (лопатка) замороженная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, рисовая мука, вода питьевая)	210/15	11,88	11,18	35,99	224,90	7,46
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок)	200	0,11	0,00	10,85	43,81	0,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,51	0,20	9,64	46,38	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,24	0,87	15,34	78,18	0,00
Итого			738	22,20	21,91	95,25	624,89	15,64
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (филе трески мороженное, морковь столовая свежая, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%)	95	8,66	5,97	11,66	136,53	1,78
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), капуста белокачанная свежая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, вода питьевая, соль йодированная)	160	2,17	5,62	25,66	149,68	15,88
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	27	1,80	0,24	11,55	55,60	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое пастер. 2,5% жирности)	206	6,08	5,24	10,06	113,21	1,12
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,37	2,42	29,15	148,15	0,00
Итого			538	20,08	19,49	88,08	603,17	18,78
Всего				60,65	58,93	265,11	1 799,78	103,88



МЕНЮ

25 сентября 2026

ГКП сад утро

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								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рис шлифованный, крупа пшено, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%)	150	29,97	33,54	135,78	969,03	3,22
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок)	200	0,39	0,00	39,53	159,62	0,08
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр полутвердые)	160	18,19	22,30	43,83	406,60	0,43
2008	пром.	АПЕЛЬСИН (апельсины свежие)	385	3,47	0,77	31,19	165,57	231,03
Итого			955	56,52	58,35	281,17	1 858,02	234,76
Всего				56,52	58,35	281,17	1 858,02	234,76

Утверждаю
 ГБОУ Детский сад № 10 "Исток" корпус 2
 Заведующий
 Ю. Л. Кострица/



МЕНЮ 25 сентября 2026 ГКП сад вечер

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (филе трески мороженное, морковь столовая свежая, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, масло сливочное несоленое)	80	7,93	5,47	10,68	125,00	1,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная свежая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	170	6,56	7,91	31,08	237,95	35,57
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое пастер. 2,5% жирности)	181	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	65	1,66	2,92	35,16	178,73	0,00
Итого			526	23,48	21,17	98,49	702,39	38,19
Всего				23,48	21,17	98,49	702,39	38,19