

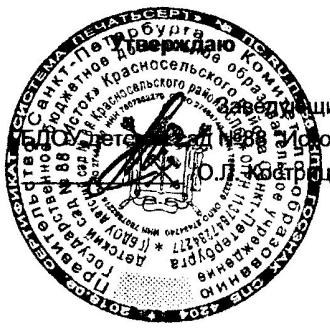
Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ Детский сад № 88 "Исток"
/О.Л.Кострица/

# МЕНЮ

## 13 ноября 2026

## 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** | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рис шлифованный, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 130 | 4,65 | 5,34 | 22,55 | 157,72 | 0,60 |
| 2012 | 395 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) | 180 | 1,48 | 1,19 | 8,78 | 52,01 | 0,26 |
| 2012 | 1 | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, 82,5%, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 0,49 | 3,08 | 6,20 | 55,24 | 0,00 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйцо куриное (шт.)) | 16 | 1,96 | 1,78 | 0,11 | 24,26 | 0,00 |
| 2008 | пром. | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки позд. сроков созрев.) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,73 | 51,47 | 10,95 |
| **Итого** | | | **456** | **9,02** | **11,83** | **48,37** | **340,70** | **11,81** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5% (йогурт питьевой 2,5%) | 122 | 3,42 | 3,30 | 11,24 | 88,00 | 0,73 |
| **Итого** | | | **122** | **3,42** | **3,30** | **11,24** | **88,00** | **0,73** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | пром. | -ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ (огурцы соленые) | 33 | 0,27 | 0,03 | 0,57 | 4,33 | 1,67 |
| 2008 | 103 | -СУП ОВОЩНОЙ (вода питьевая, капуста цветная свежая, картофель продовольственный поздний ( с 01.09 ), перец красный сладкий, горошек зеленый консервиров, морковь столовая свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, соль йодированная, укроп свежий (зелень)) | 180/1 | 2,03 | 3,40 | 16,73 | 102,58 | 5,04 |
| 2023 | 1029 | -КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 60 | 6,56 | 7,49 | 8,96 | 110,13 | 8,44 |
| 2012 | 160 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная свежая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные) | 120 | 3,84 | 4,62 | 16,71 | 124,24 | 25,18 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 23 | 1,54 | 0,21 | 9,89 | 47,59 | 0,00 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 24 | 1,77 | 0,68 | 12,11 | 61,72 | 0,00 |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый для детского питания) | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого** | | | **641** | **16,01** | **16,43** | **64,97** | **450,59** | **40,33** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | -САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое) | 30 | 0,48 | 1,15 | 2,32 | 25,00 | 4,36 |
| 2008 | 261 | -ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (печень говяжья замороженная, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, мука пшеничная, вода питьевая, сметана 15% жирности) | 65 | 12,84 | 8,95 | 0,38 | 153,93 | 9,56 |
| 2012 | 205 | -МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 130/3 | 1,65 | 3,88 | 19,71 | 130,17 | 0,00 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 23 | 1,54 | 0,21 | 9,89 | 47,59 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный , сахар песок) | 180 | 2,25 | 1,86 | 10,22 | 67,19 | 0,42 |
| 2012 | 458 | -ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ (мука пшеничная, сахар песок, маргарин сливочный, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, вода питьевая, яблоки позд. сроков созрев., масло подсолнечное рафинированое) | 35 | 1,47 | 2,15 | 14,65 | 74,05 | 0,00 |
| **Итого** | | | **466** | **20,23** | **18,20** | **57,17** | **497,93** | **14,34** |
| **Всего** | | | | **48,68** | **49,76** | **181,75** | **1 377,22** | **67,21** |



Утверждаю
Заведующий
СПб ГБДОУ детский сад № 48 "Ромашок"
Красносельского района
_____ /О.Л. Кватрица/

# МЕНЮ

## 13 ноября 2026

## 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** | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рис шлифованный, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 150 | 5,89 | 5,55 | 28,38 | 187,98 | 0,77 |
| 2012 | 395 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) | 200 | 1,39 | 1,39 | 12,77 | 70,53 | 0,30 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 20 | 0,69 | 4,95 | 8,40 | 88,78 | 0,00 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйцо куриное (шт.)) | 20 | 2,46 | 2,23 | 0,14 | 30,45 | 0,00 |
| 2008 | пром. | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки позд. сроков созрев.) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,68 | 11,00 |
| **Итого** | | | **500** | **10,87** | **14,56** | **60,47** | **429,42** | **12,07** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жирности 0,125 ) | 121 | 2,42 | 1,81 | 3,63 | 58,08 | 0,85 |
| **Итого** | | | **121** | **2,42** | **1,81** | **3,63** | **58,08** | **0,85** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | пром. | -ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (огурцы соленые) | 55 | 0,44 | 0,06 | 0,94 | 7,17 | 2,76 |
| 2008 | 103 | -СУП ОВОЩНОЙ (вода питьевая, капуста цветная свежая, картофель продовольственный поздний ( с 01.09 ), перец красный сладкий, горошек зеленый консервиров, морковь столовая свежая, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 200 | 2,25 | 3,27 | 15,18 | 119,55 | 5,59 |
| 2023 | 1029 | -КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сливочное несоленое, 82,5%, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 75 | 16,59 | 11,32 | 7,69 | 203,28 | 0,46 |
| 2012 | 160 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная свежая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое) | 130 | 3,73 | 8,72 | 29,74 | 170,06 | 26,81 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 35 | 2,31 | 0,31 | 14,77 | 71,09 | 0,00 |
| | ТК №005 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 33 | 2,46 | 0,95 | 16,86 | 85,92 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый для детского питания) | 199 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого** | | | **727** | **27,78** | **24,63** | **85,18** | **657,07** | **35,62** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | -САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 0,80 | 2,55 | 4,64 | 31,53 | 7,51 |
| 2008 | 261 | -ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (печень говяжья замороженная, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 85 | 8,70 | 5,68 | 10,31 | 158,85 | 0,86 |
| 2012 | 205 | -МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 155 | 1,94 | 4,12 | 26,24 | 173,22 | 0,00 |
| | ТК №002 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 23 | 1,54 | 0,20 | 9,85 | 47,39 | 0,00 |
| 2012 | 394 | -ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный , сахар песок) | 200 | 2,56 | 2,80 | 12,94 | 68,00 | 0,58 |
| 2012 | 458 | -ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная, сахар песок, масло сливочное несоленое, 82,5%, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, вода питьевая, повидло стерилизованное, масло подсолнечное рафинированое) | 25 | 1,32 | 2,04 | 13,23 | 64,43 | 0,41 |
| **Итого** | | | **538** | **16,86** | **17,39** | **77,21** | **543,42** | **9,36** |
| **Всего** | | | | **57,93** | **58,39** | **226,49** | **1 687,99** | **57,90** |

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №88 "Исток"
_____ /ОЛ Костница/

# МЕНЮ

13 ноября 2026

## ГКП сад утро

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рис шлифованный, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 150 | 6,15 | 5,96 | 29,10 | 195,64 | 0,79 |
| 2012 | 395 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток) | 200 | 1,39 | 1,39 | 12,77 | 70,53 | 0,30 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сливочное несоленое, 82,5%) | 20 | 0,74 | 5,30 | 8,98 | 94,97 | 0,00 |
| 2012 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйцо куриное (шт.)) | 20 | 2,48 | 2,24 | 0,14 | 30,65 | 0,00 |
| 2008 | пром. | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки позд. сроков созрев.) | 106 | 0,42 | 0,42 | 10,35 | 49,66 | 10,57 |
| **Итого** | | | **496** | **11,18** | **15,31** | **61,34** | **441,45** | **11,66** |
| **Всего** | | | | **11,18** | **15,31** | **61,34** | **441,45** | **11,66** |