

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад №88 "Исток"
/О.Л. Кострица/

МЕНЮ

16 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	3,90	4,47	18,47	130,40	0,52
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	180	1,31	1,02	7,89	46,26	0,22
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сливочное несоленое, 82,5%)	15	0,44	2,72	5,48	48,84	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйцо куриное (шт.))	13	1,62	1,46	0,09	19,98	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН (апельсины свежие)	96	0,86	0,19	7,75	41,15	57,42
Итого			**434**	**8,13**	**9,86**	**39,68**	**286,63**	**58,16**
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5% (йогурт питьевой 2,5%)	74	2,07	1,99	6,79	53,11	0,44
Итого			**74**	**2,07**	**1,99**	**6,79**	**53,11**	**0,44**
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы свежие)	27	0,55	1,52	1,95	12,24	0,72
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, соль йодированная, морковь столовая свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, мука пшеничная, макаронные изделия, яйцо куриное (шт.), куры потрош. 1 категории, укроп свежий (зелень))	180/1	4,19	3,93	12,24	101,10	0,28
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к (лопатка) замороженная, лук репчатый, вода питьевая, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%, мука пшеничная, морковь столовая свежая, петрушка (корень), томат- паста, сахар песок)	45	5,26	4,80	1,08	68,62	0,43
2012	129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ- (морковь столовая свежая, масло сливочное несоленое, 82,5%, горошек зеленый консервиров, вода питьевая, соль йодированная, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, рисовая мука, сахар песок)	80	0,82	3,05	9,66	69,56	2,60
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,91	0,12	5,84	28,09	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	12	0,90	0,35	6,15	31,35	0,00
2012	382	-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок фруктовый для детского питания, сахар песок, крахмал картофельный)	125	0,00	0,00	5,51	22,06	0,00
Итого			**484**	**12,63**	**13,77**	**42,43**	**333,02**	**4,03**
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки позд. сроков созрев., масло подсолнечное рафинированое)	25	0,29	1,29	1,58	24,42	0,83
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, соль йодированная, мука пшеничная, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности)	40	5,31	3,99	2,39	58,39	0,02
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), морковь столовая свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	85	1,73	2,60	9,81	65,55	2,18
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	0,91	0,12	5,84	28,09	0,00
2008	376	-КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный " киш-миш", вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	150	0,18	0,04	9,20	38,20	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ- (печенье затяжное)	16	0,72	1,56	11,14	66,31	0,00
Итого			**330**	**9,14**	**9,60**	**39,96**	**280,96**	**3,03**
Всего				**31,97**	**35,22**	**128,86**	**953,72**	**65,66**

Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ детский сад №88 "Исток"
_____ О.П. Кострица

МЕНЮ

16 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	6,74	6,45	31,68	213,08	0,90
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%)	30	0,83	5,99	10,16	107,37	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйцо куриное (шт.))	23	2,80	2,53	0,16	34,60	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки позд. сроков созрев.)	109	0,44	0,44	10,72	51,43	10,94
Итого			**512**	**12,20**	**16,80**	**65,49**	**477,01**	**12,14**
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жирности 0,125)	131	2,62	1,97	3,94	63,00	0,92
Итого			**131**	**2,62**	**1,97**	**3,94**	**63,00**	**0,92**
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА) (огурцы свежие)	61	1,23	3,40	4,36	27,32	1,61
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, соль йодированная, морковь столовая свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, мука пшеничная, макаронные изделия, яйцо куриное (шт.). куры потрош. 1 категории)	200	8,55	7,93	24,88	204,88	0,82
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к (лопатка) замороженная, лук репчатый, вода питьевая, яйцо куриное (шт.). соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%, мука пшеничная, морковь столовая свежая, петрушка (корень), томат- паста, сахар песок)	80	12,13	11,01	2,33	156,98	0,92
2008	136	-МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ (морковь столовая свежая, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная, крупа рис шлифованный, вода питьевая)	145	1,37	6,46	20,01	138,90	4,57
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,06	0,27	13,18	63,44	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	32	2,42	0,94	16,60	84,59	0,00
2012	382	-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок фруктовый для детского питания, сахар песок, крахмал картофельный)	250	0,01	0,00	12,51	50,08	0,00
Итого			**799**	**27,77**	**30,01**	**93,87**	**726,19**	**7,92**
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки позд. сроков созрев., масло подсолнечное рафинированое)	60	0,66	2,93	12,43	55,61	1,88
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82,5%, соль йодированная, мука пшеничная, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности)	95	10,82	5,87	9,63	167,05	0,05
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), морковь столовая свежая, лук репчатый, томат- паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	185	4,62	8,27	24,78	172,77	4,73
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,47	0,33	15,81	76,05	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь из сухофруктов, вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	200	0,00	0,00	8,21	32,81	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ- (печенье затяжное)	36	1,55	3,39	24,17	143,97	0,00
Итого			**613**	**20,12**	**20,79**	**95,03**	**648,26**	**6,66**
Всего				**62,71**	**69,57**	**258,33**	**1 914,46**	**27,64**



Заведующий
ГБДОУ детский сад №38 "Исток"
_____ /О.Л. Кострица/

МЕНЮ

16 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	23,93	23,75	109,22	750,56	3,17
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%)	100	2,98	21,39	36,27	383,46	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйцо куриное (шт.))	80	9,91	8,98	0,54	122,60	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки позд. сроков созрев.)	387	1,55	1,55	37,96	182,08	38,74
Итого			**917**	**39,76**	**57,06**	**196,76**	**1 509,23**	**42,21**
Всего				**39,76**	**57,06**	**196,76**	**1 509,23**	**42,21**