Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ детский сад № 68 "Исток"
_____ О.Л. Кострица

МЕНЮ

17 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								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, соль йодированная, сахар песок, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)	130/15	7,20	4,94	12,52	108,88	3,13
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок, лимон)	150/5	0,12	0,01	8,04	33,49	0,85
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сливочное несоленое, 82,5%, повидло стерилизованное)	25	0,56	4,18	10,29	80,01	0,04
2008	пром.	-ГРУША (груша позд. сроков созрев.)	101	0,41	0,30	10,43	47,59	5,06
Итого			**426**	**8,29**	**9,43**	**41,28**	**269,97**	**9,08**
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5% (йогурт питьевой 2,5%)	77	1,44	1,63	7,12	49,00	0,63
Итого			**77**	**1,44**	**1,63**	**7,12**	**49,00**	**0,63**
Обед								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ (свекла свежая столовая, фрукты сушеные абрикосы , масло подсолнечное рафинированое)	35	1,18	3,21	4,64	19,95	4,70
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, картофель продовольственный поздний (с 01.09), крупа рис шлифованный, морковь столовая свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, огурцы соленые, лавровый лист, соль йодированная, петрушка свежая (зелень), сметана 15% жирности, говядина б/к (лопатка) замороженная)	180	2,43	3,15	12,76	115,30	4,20
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ (филе трески мороженное, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%, яйцо куриное (шт.), петрушка свежая (зелень), лимонная кислота)	50	6,30	2,88	8,88	84,81	1,00
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), соль йодированная, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%)	95	1,39	3,82	12,65	92,87	3,06
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	1,37	0,18	8,80	42,36	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,15	0,45	7,91	40,31	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ГРУШ (груша позд. сроков созрев., сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,10	0,07	9,91	40,99	0,49
Итого			**576**	**13,92**	**13,76**	**65,55**	**436,59**	**13,45**
Полдник								
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйцо куриное (шт.), молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сыр полутвердые, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервиров)	100/15	4,09	5,65	16,23	128,42	0,13
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,73	0,67	11,86	60,46	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный , сахар песок)	180	1,62	1,33	7,19	47,59	0,30
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная, сахар песок, масло сливочное несоленое, 82,5%, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, вода питьевая, яблоки позд. сроков созрев., творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	30	3,21	2,79	11,95	77,10	0,43
Итого			**348**	**10,65**	**10,44**	**47,23**	**313,57**	**0,86**
Всего				**34,30**	**35,26**	**161,18**	**1 069,13**	**24,02**

Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ детский сад №88 "Исток"
_____ /О.Л. Кострина/

МЕНЮ

17 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								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, соль йодированная, сахар песок, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, сухари панировочные, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)	175/20	9,49	7,47	14,17	153,79	4,04
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок, лимон)	190/10	0,22	0,01	10,24	43,59	1,63
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло стерилизованное, масло сливочное несоленое, 82,5%)	35	1,03	4,23	17,87	111,70	0,05
2008	пром.	ГРУША (груша позд. сроков созрев.)	107	0,43	0,32	10,97	50,08	5,33
Итого			**537**	**11,17**	**12,03**	**53,25**	**359,16**	**11,05**
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % (йогурт фруктовый 2,5% жирности 0,125)	115	2,22	1,67	3,34	53,42	0,32
Итого			**115**	**2,22**	**1,67**	**3,34**	**53,42**	**0,32**
Обед								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ (свекла свежая столовая, фрукты сушеные абрикосы , масло подсолнечное рафинированое)	50	0,99	4,74	13,05	41,87	6,94
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, картофель продовольственный поздний (с 01.09), крупа рис шлифованный, морковь столовая свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, огурцы соленые, лавровый лист, соль йодированная, петрушка свежая (зелень), сметана 15% жирности, говядина б/к (лопатка) замороженная)	200	3,41	3,03	13,78	128,89	7,99
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ (филе трески мороженное, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82,5%, яйцо куриное (шт.), петрушка свежая (зелень), лимонная кислота)	80	8,48	4,36	6,18	124,53	1,52
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный поздний (с 01.09), соль йодированная, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%)	140	2,69	6,38	22,72	141,83	4,51
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,04	0,27	13,09	63,00	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	32	2,39	0,93	16,41	83,65	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД- (смородина черная, сахар песок, вода питьевая)	180	0,21	0,09	7,76	34,14	17,24
Итого			**713**	**20,21**	**19,80**	**92,99**	**617,91**	**38,20**
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный -0, вода питьевая)	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйцо куриное (шт.), молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, сыр полутвердые, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервиров)	130/20	6,06	6,96	21,52	208,36	0,17
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	27	2,05	0,79	14,05	71,61	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 ТВОРОГОМ (мука пшеничная, сахар песок, масло сливочное несоленое, 82,5%, яйцо куриное (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные прессованные, вода питьевая, яблоки позд. сроков созрев., творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	30	3,85	3,22	13,78	88,90	0,49
Итого			**607**	**15,52**	**16,27**	**73,39**	**490,15**	**1,24**
Всего				**49,12**	**49,77**	**222,97**	**1 520,64**	**50,81**

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №88 "Исток"

_____ О.П. Кострица



МЕНЮ

17 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								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, соль йодированная, сахар песок, яйцо куриное (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5%, сухари панировочные, молоко сгущенное стерилиз. 7,8% жирности)	200/20	10,84	8,53	16,20	175,76	4,61
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, чай черный , сахар песок, лимон)	190/10	0,30	0,01	10,44	45,06	1,96
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло стерилизованное, масло сливочное несоленое, 82,5%)	45	1,24	5,09	21,48	134,25	0,06
2008	пром.	ГРУША (груша позд. сроков созрев.)	98	0,39	0,29	10,10	46,06	4,90
Итого			**563**	**12,77**	**13,92**	**58,22**	**401,13**	**11,53**
Всего				**12,77**	**13,92**	**58,22**	**401,13**	**11,53**