

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №26

/Костромцова С.С./

МЕНЮ

25 сентября 2026 г.

Сад 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									
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76	
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная «поплавская №1»,., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52	
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03	
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы свежие весовые.)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	5,01	
Итого			410	10,55	11,45	53,12	361,00	7,32	
II Завтрак									
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40	
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40	
Обед									
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный сладкий.)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00	
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября),., огурцы соленые (зеленцы),., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., мяо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., вода питьевая, петрушка свежая (зелень).)	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77	
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сухари панировочные., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00	
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября),., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, томат- паста, содержание сухих вещества 25%, категория «экстра»,., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лавровый лист сухой.)	150	3,28	9,98	23,12	196,22	10,69	
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром ., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	
Итого			710	18,64	20,78	91,76	622,85	55,46	
Полдник									
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка охлажденное., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября),., морковь столовая свежая, высший сорт., репа столовая свежая., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»,., лук репчатый свежий 1класс., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	10,48	12,90	15,29	280,00	11,10	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой., лимоны свежие в/с., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15	
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая)	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00	
Итого			485	17,51	17,32	79,17	548,49	12,25	
Всего					49,63	54,55	237,54	1 623,23	76,43

Калькулятор

Петрова Е.А.



МЕНЮ
25 сентября 2026 г.
Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами.)	20	1,11	0,47	11,81	45,22	2,10
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная «полтавская №1»,., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищева- я йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая)	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте.)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	БАНАН (бананы свежие весовые.)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			407	6,20	6,83	60,92	296,33	12,09
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт., свекла столовая свежая, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	20/20	2,17	3,57	1,67	53,10	0,78
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь столовая свежая, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября) , лук репчатый свежий 1класс. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., петрушка свежая (зелень))	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами. , сухари панировочные., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	50	5,64	9,23	9,27	115,14	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки свежие, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	110	1,22	2,16	6,84	52,18	6,18
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки свежие в/с., сахар белый кристаллический. , крахмал картофельный. , кислота лимонная пищевая. , вода питьевая)	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами.)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами.)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			555	15,65	22,16	61,36	477,81	13,05
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий.)	40	0,51	0,00	1,92	10,19	40,40
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности. , яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория. , лук репчатый свежий 1 класс., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	4,74	5,12	11,21	111,29	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября) , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности. , масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая)	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (продукция соковая. соки и нектары для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев) в ассортименте.)	150	0,75	0,15	16,80	69,00	11,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., дрожжи хлебопекарные., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	45	1,89	0,82	13,08	114,13	0,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами.)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			410	10,65	9,82	60,25	437,26	58,38
Всего				36,20	43,06	189,13	1 284,90	84,71

Калькулятор

Петрова Е.А.