

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №138

/Миронова А.Е./

МЕНЮ

3 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,01	0,43	10,75	41,15	1,91
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	145	4,53	5,21	30,60	156,33	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	88	0,80	0,18	7,16	37,99	53,01
Итого			403	8,48	7,99	60,02	295,81	55,48
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой 2,5%)	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	44	0,35	0,04	0,74	5,67	2,18
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	150/15/5	5,04	6,21	9,94	116,22	5,06
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	45	5,32	3,77	4,01	92,99	0,06
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (капуста цветная, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,38	2,08	5,78	51,80	20,50
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,14	0,20	9,62	46,29	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,24	0,55	9,78	49,78	0,00
Итого			551	15,85	12,94	53,05	414,31	27,80
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие среднесплодные)	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,86	12,83	15,16	221,19	1,06
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 2.5% жирности)	40	4,01	6,26	23,94	167,93	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,02	0,16	7,72	37,12	0,00
Итого			382	11,05	19,29	57,68	454,11	1,29
Всего				35,38	40,22	170,75	1 164,23	84,57

МЕНЮ

3 апреля 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микроэлементами)	25	1,16	2,59	14,43	84,68	1,59
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
		КАША ЯЧНЕВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,16	6,41	25,31	171,46	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	175	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	105	2,94	2,63	4,74	52,00	0,74
Итого			480	10,81	11,85	51,54	353,33	3,40
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	210	2,93	5,25	13,72	95,30	1,16
2008		АПЕЛЬСИН (аллергики) (апельсин)	93	0,84	0,19	7,56	40,13	56,00
Итого			210	2,93	5,25	13,72	95,30	1,16
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие среднеспелые)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная)	175/15/10	6,23	6,77	10,42	128,54	4,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель, сухари панировочные, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	205	12,79	11,48	31,01	293,90	16,12
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, клюква протертая с сахаром, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,04	28,15	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	28	1,85	0,24	11,83	56,91	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	28	2,09	0,81	14,34	73,10	0,00
Итого			681	22,96	19,30	74,64	580,60	20,32
Полдник								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	65	5,47	3,22	14,45	119,37	0,55
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики) (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	50	7,75	0,32	1,56	40,05	0,87
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА Б/К,) (картофель, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,34	6,84	16,04	135,43	9,03
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА Б/К,) (аллергики) (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	2,15	8,39	16,13	148,98	9,27
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая)	50	4,48	3,22	31,05	170,93	0,00
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	31	2,09	0,28	13,36	64,25	0,00
Итого			446	15,14	13,61	89,10	550,83	9,82
Всего				51,84	50,01	229,00	1 580,06	34,70