Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 42
_____ /Н. Н. Хрущева/

МЕНЮ

10 ноября 2026 г.

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								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**400**	**8,42**	**12,44**	**25,82**	**294,30**	**5,17**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**72,00**	**0,00**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (лук зеленый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, перец красный сладкий)	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	60	5,06	5,77	11,60	121,71	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок в ассортименте)	150	0,83	0,17	16,83	71,67	3,33
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**560**	**13,94**	**17,97**	**65,19**	**496,59**	**33,77**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба треска филе, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, репа, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,53	3,21	15,04	99,80	9,86
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар песок, соль йодированная, свекла, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	3,44	1,32	27,78	120,37	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**392**	**12,70**	**8,95**	**62,40**	**388,69**	**9,86**
Всего				**38,16**	**43,86**	**161,51**	**1 251,58**	**48,80**

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 42
_____/Н. Н. Хрущева/

МЕНЮ

10 ноября 2026 г.

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,15	2,13	36,93	199,17	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			**530**	**10,80**	**12,02**	**52,70**	**360,62**	**5,00**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	**0,00**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, укроп)	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) (говядина б/к, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (вода питьевая, чай черный байховый, варенье)	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			**695**	**18,03**	**20,36**	**90,24**	**630,19**	**12,57**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, капуста цветная, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое)	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики) (капуста цветная, соль йодированная)	130	2,33	0,28	3,91	27,95	27,66
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота)	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар песок, соль йодированная, свекла, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая)	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
Итого			**480**	**16,34**	**17,25**	**76,08**	**539,11**	**0,00**
Всего				**48,11**	**54,63**	**232,07**	**1 620,26**	**17,57**