Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 42

_____ /Н. Н. Хрущева/

МЕНЮ

13 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,27	3,64	18,75	120,88	0,00
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	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			**395**	**7,33**	**6,45**	**49,21**	**265,14**	**57,00**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,00
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	**0,00**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (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, петрушка (зелень))	150/15/5	1,91	6,88	14,57	120,61	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, протертая с сахаром, вода питьевая, сахар песок)	150	0,04	0,00	12,11	48,27	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**555**	**13,21**	**21,09**	**60,65**	**556,54**	**11,90**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	60	5,14	3,03	13,57	112,12	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) (картофель, морковь, капуста белокочанная, репа, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,24	6,50	14,32	125,35	8,52
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	50	2,30	6,00	24,20	134,00	5,10
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**430**	**11,42**	**15,75**	**67,37**	**502,85**	**17,61**
Всего				**35,06**	**47,79**	**185,33**	**1 397,53**	**86,51**

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ № 42
_____ /Н. Н. Хрущева/

МЕНЮ

13 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 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	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,15	2,13	36,93	199,17	0,00
2024	ТК № 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
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке)	100	2,84	2,54	4,58	57,41	0,71
Итого			**480**	**10,84**	**12,05**	**52,97**	**368,05**	**3,02**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (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, петрушка (зелень))	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель, сухари панировочные, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар песок, клюква, протертая с сахаром, вода питьевая)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**690**	**19,41**	**20,29**	**90,98**	**630,72**	**20,80**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) (картофель, морковь, капуста белокочанная, репа, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,65	8,23	16,76	152,40	9,84
2024	ТК № 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	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сахар песок, дрожжи хлебопекарные сушеные, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, петрушка (зелень), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, капуста белокочанная)	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**475**	**16,02**	**18,40**	**82,78**	**571,86**	**16,13**
Всего				**49,06**	**55,74**	**239,80**	**1 661,39**	**39,95**