Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 42
/Н.Н. Хрущева/

# МЕНЮ

## 16 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 | 59 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,84 | 1,87 | 7,48 | 42,80 | 0,00 |
| 2024 | 50 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 130 | 2,80 | 5,70 | 19,79 | 134,90 | 0,00 |
| 2024 | 19 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 150 | 1,95 | 2,56 | 11,29 | 70,59 | 0,00 |
| 2024 | 49 | МАНДАРИН (мандарин) | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,13 | 36,10 | 36,10 |
| **Итого** | | | **395** | **7,35** | **10,32** | **45,69** | **284,39** | **36,10** |
| **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 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое) | 30 | 0,48 | 1,52 | 3,08 | 28,66 | 8,19 |
| 2024 | 53 | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (куриная грудка филе, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 150/20/10 | 4,50 | 2,91 | 14,00 | 132,00 | 0,00 |
| 2024 | 63 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 3,90 | 4,80 | 7,00 | 132,00 | 0,00 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 110 | 2,17 | 3,72 | 14,34 | 100,14 | 6,69 |
| 2024 | 18 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 |
| 2024 | 41 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 25 | 1,26 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| **Итого** | | | **545** | **12,31** | **13,17** | **55,80** | **470,88** | **14,88** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности) | 130 | 13,06 | 13,44 | 21,63 | 276,00 | 0,00 |
| 2008 | 387 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 30 | 0,04 | 0,01 | 4,59 | 19,28 | 0,44 |
| 2008 | 442 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок в ассортименте (0,2)) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| **Итого** | | | **330** | **15,15** | **14,18** | **51,66** | **412,18** | **3,44** |
| **Всего** | | | | **37,91** | **42,17** | **161,25** | **1 240,45** | **54,42** |

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 42
/Н. Н. Хрущева/

# МЕНЮ

**16 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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский) | 30 | 3,82 | 3,53 | 10,28 | 88,80 | 0,07 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 5,34 | 7,97 | 14,83 | 150,34 | 0,00 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная) | 150 | 8,96 | 2,35 | 40,61 | 219,09 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | ТК № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 4,00 |
| **Итого** | | | **460** | **9,70** | **11,90** | **41,00** | **311,00** | **4,10** |
| **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** | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 0,85 | 3,05 | 3,97 | 47,96 | 14,55 |
| 2024 | ТК № 3 | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (куриная грудка филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 170/10/20 | 4,96 | 0,67 | 9,54 | 126,15 | 0,00 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 170/1 | 1,55 | 5,12 | 10,81 | 95,72 | 8,18 |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, рыба треска филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 70 | 5,85 | 11,38 | 2,60 | 75,73 | 0,00 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 130 | 2,57 | 4,77 | 16,87 | 121,16 | 7,85 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 0,24 |
| 2024 | ТК № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 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 |
| **Итого** | | | **710** | **18,52** | **20,97** | **91,33** | **628,81** | **22,64** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности) | 180 | 12,27 | 14,87 | 31,12 | 320,56 | 0,00 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная) | 150 | 8,96 | 2,35 | 40,61 | 219,09 | 0,00 |
| 2012 | 361 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая) | 30 | 0,38 | 0,01 | 3,69 | 15,16 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок в ассортименте) | 180 | 0,92 | 0,18 | 18,52 | 78,83 | 3,67 |
| 2024 | ТК № 7 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 |
| **Итого** | | | **430** | **16,57** | **16,22** | **73,89** | **519,35** | **3,67** |
| **Всего** | | | | **47,73** | **54,09** | **219,27** | **1 549,50** | **30,41** |