Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 3 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 | 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая) | 130 | 2,07 | 5,71 | 17,58 | 145,89 | 0,84 |
| 2024 | 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 150 | 1,40 | 1,82 | 11,83 | 60,39 | 0,00 |
| 2012 | 368 | ГРУША (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | 4,75 |
| **Итого** | | | **395** | **4,91** | **8,27** | **50,45** | **294,00** | **5,59** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности) | 170 | 3,70 | 4,25 | 6,60 | 73,50 | 0,00 |
| **Итого** | | | **170** | **3,70** | **4,25** | **6,60** | **73,50** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2024 | 11 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная) | 30 | 1,47 | 3,89 | 1,96 | 39,83 | 0,00 |
| 2024 | 25 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень)) | 150/10/1 | 2,40 | 2,14 | 44,00 | 106,00 | 0,00 |
| 2024 | 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 160 | 9,20 | 6,86 | 14,52 | 186,28 | 0,00 |
| 2024 | 13 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая) | 150 | 0,71 | 0,04 | 16,61 | 70,21 | 0,22 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 0,69 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 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** | | | **536** | **15,77** | **13,64** | **93,74** | **485,31** | **0,22** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.)) | 20 | 2,46 | 2,23 | 0,14 | 30,46 | 0,00 |
| 2024 | 14 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная) | 160 | 9,67 | 9,28 | 12,13 | 202,65 | 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 |
| 2024 | 34 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке) | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 56,51 | 0,70 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 20 | 1,12 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 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** | | | **470** | **17,44** | **14,77** | **42,51** | **410,99** | **0,72** |
| **Всего** | | | | **41,82** | **40,93** | **193,30** | **1 263,80** | **6,53** |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 3 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 № 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок) | 150 | 2,68 | 4,07 | 10,57 | 119,00 | 0,00 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 2,04 | 0,29 | 26,37 | 116,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 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 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| 2024 | ТК № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке) | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 56,51 | 0,70 |
| **Итого** | | | **580** | **10,84** | **12,13** | **52,22** | **367,75** | **62,46** |
| **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** | | | | | | | | |
| 2011 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 0,55 | 3,08 | 1,74 | 37,91 | 0,00 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куриная грудка филе, петрушка (зелень), соль йодированная) | 190/10/1 | 4,52 | 5,78 | 13,88 | 125,92 | 0,00 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная) | 190/1 | 2,28 | 10,02 | 14,10 | 155,81 | 8,93 |
| 2024 | ТК № 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 220 | 11,12 | 10,86 | 42,63 | 302,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 13 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,66 | 0,27 | 19,05 | 93,80 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,30 | 0,00 |
| **Итого** | | | **681** | **18,97** | **20,56** | **91,37** | **630,31** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.)) | 70 | 8,57 | 9,06 | 17,95 | 205,94 | 0,20 |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,35 | 5,72 | 19,28 | 142,34 | 0,00 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель) | 150 | 2,99 | 0,60 | 24,35 | 115,02 | 12,32 |
| 2008 | 442 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок в ассортименте) | 180 | 0,91 | 0,18 | 18,36 | 78,18 | 3,64 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 16 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 21 | 1,58 | 2,06 | 15,62 | 87,57 | 0,00 |
| **Итого** | | | **436** | **15,40** | **17,15** | **77,57** | **544,62** | **3,84** |
| **Всего** | | | | **48,00** | **54,84** | **234,23** | **1 633,44** | **66,30** |