Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

25 ноября 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	25	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	6,7	18,3	152	0,6
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,5	3,7	14,2	100	0
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	170	2,5	2,6	11,5	80	0,4
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,1		7,7	31	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	13,3	58	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4,1		37	0
Итого			**350**	**8,9**	**13,7**	**43,1**	**327**	**1**
Обед								
2001	9	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,4	3,6	2,7	45	1,4
2008	62/1	СУП ОВСЯНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	1,2	10,1	61	3,4
2008	62/2	СУП ОВСЯНЫЙ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	150	1,5	3,3	10,1	77	3,4
2008	104	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	130	12,6	6,9	12,8	163	5,5
2013	146	РЫБА МИНТАЙ ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	8,8	0,5	0,6	42	0,3
2008	77	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (аллергики)	60	15,5	21,7	3,7	271	0
2008	72	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	3,3	20,7	123	10,5
		СОК ФРУКТОВЫЙ 1-3	100	0,5	0,1	10,7	46	2,1
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,1	0,1	6,9	34	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,1	0,2	6,7	33	0
Итого			**440**	**17,3**	**12,1**	**49,9**	**382**	**12,4**
Полдник								
2008	46	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	6,9	11,6	3	145	0,3
2013	50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (аллергики)	52	6,4	5,8	0,4	80	0
2008	138	ОТВАР ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	8,9	43	32,7
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,1	0,1	6,9	34	0
Итого			**265**	**8,3**	**11,8**	**18,8**	**222**	**33**
Всего				**34,5**	**37,6**	**111,8**	**931**	**46,4**

Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

25 ноября 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	25	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,2	8,5	23,8	197	0,8
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,9	5	25,5	167	0
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	12,6	90	0,5
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7	28	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,8	0,3	13,7	60	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		3,8		35	0
Итого			**430**	**10,9**	**15,7**	**50,1**	**382**	**1,3**
Обед								
2001	9	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	7,2	5,4	90	2,8
2008	62/1	СУП ОВСЯНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	1,7	13,5	81	4,5
2008	62/2	СУП ОВСЯНЫЙ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	2,1	4	13,1	96	4,5
2008	104	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	14,5	7,9	14,5	187	6,4
2013	146	РЫБА МИНТАЙ ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	11,7	0,7	0,7	57	0,6
2008	72	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	3,8	24,1	143	12,2
		НАПИТОК "ВИТОШКА"	200			19,4	78	20
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,8	0,2	11,4	57	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11,1	55	0
Итого			**660**	**21**	**17,3**	**75,3**	**548**	**33,7**
Полдник								
2008	46	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8,4	13,9	3,6	174	0,4
		ПРЯНИКИ (аллергики)	60	3,5	2,8	45	220	0
2013	50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (аллергики)	52	6,4	5,8	0,4	80	0
2008	138	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	12	58	43,8
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,1	0,1	6,9	34	0
Итого			**335**	**9,9**	**14,2**	**22,5**	**266**	**44,2**
Всего				**41,8**	**47,2**	**147,9**	**1196**	**79,2**

Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

25 ноября 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	25	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,2	8,5	23,8	197	0,8
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,9	5	25,5	167	0
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	12,6	90	0,5
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7	28	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,8	0,3	13,7	60	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		3,8		35	0
Итого			**430**	**10,9**	**15,7**	**50,1**	**382**	**1,3**
Обед								
2001	9	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	7,2	5,4	90	2,8
2008	62/1	СУП ОВСЯНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	1,7	13,5	81	4,5
2008	62/2	СУП ОВСЯНЫЙ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	2,1	4	13,1	96	4,5
2008	104	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	14,5	7,9	14,5	187	6,4
2013	146	РЫБА МИНТАЙ ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	11,7	0,7	0,7	57	0,6
2008	72	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	3,8	24,1	143	12,2
		НАПИТОК "ВИТОШКА"	200			19,4	78	20
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,8	0,2	11,4	57	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11,1	55	0
Итого			**660**	**21**	**17,3**	**75,3**	**548**	**33,7**
Полдник								
2008	46	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8,4	13,9	3,6	174	0,4
		ПРЯНИКИ (аллергики)	60	3,5	2,8	45	220	0
2013	50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (аллергики)	52	6,4	5,8	0,4	80	0
2008	138	ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	12	58	43,8
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,1	0,1	6,9	34	0
Итого			**335**	**9,9**	**14,2**	**22,5**	**266**	**44,2**
Всего				**41,8**	**47,2**	**147,9**	**1196**	**79,2**