Утверждаю



Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

5 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								
2001	30	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	7,4	17	156	0,6
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,5	3,7	14,2	100	0
2008	125	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	10,6	79	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**	**9,3**	**14,6**	**40,9**	**330**	**1**
Обед								
2001	11	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,5	2,1	1,4	27	10,7
2008	56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	4,8	7,3	90	4,6
2008	56/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	150	3,4	4,4	7,3	83	4,8
2008	100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8,2	2,8	3,8	73	0,5
2013	146	РЫБА МИНТАЙ ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	8,8	0,5	0,6	42	0,3
2008	77/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ (аллергики)	60	9,3	7,6	3,7	120	0
2001	32	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,6	3,4	27,6	152	0
2008	109	СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	1,2	2,6	3,5	43	0,5
2008	121	СОК ФРУКТОВЫЙ 1-3	100	0,5	0,1	10,1	43	2
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,2	0,1	7,2	35	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,1	0,2	6,6	32	0
		СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	10					0
Итого			**520**	**18,9**	**16,1**	**67,5**	**495**	**18,3**
Полдник								
2008		БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ	100	3,6	5,2	23,1	153	0
		ПОВИДЛО	20	0,1		13,5	54	0,1
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	2,3	9,9	70	0,4
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,2		7,2	30	0
Итого			**270**	**5,9**	**7,5**	**46,5**	**277**	**0,5**
Всего				**34,1**	**38,2**	**154,9**	**1102**	**19,8**

Утверждаю



Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

5 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								
2001	30	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,9	22	204	0,8
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,3	4,8	18,4	129	0
2008	125	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,9	135	1
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		8,5	35	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,6	0,3	12,1	53	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4		36	0
Итого			**430**	**11,1**	**16,7**	**59**	**428**	**1,8**
Обед								
2001	11	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	2,9	53	21,8
2008	56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,6	10,1	121	6,5
2008	56/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	4,5	5,6	9,9	108	6,4
2008	100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,6	3,8	5,1	97	0,6
2013	146	РЫБА МИНТАЙ ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	11,7	0,7	0,7	57	0,6
2008	77/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ (аллергики)	80	12,6	10,2	5,3	164	0
2001	32	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	4	32,3	177	0
2013	134	КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ С ВИТАМИНАМИ	200			22,5	91	7,9
2008	109	СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	2,1	4,4	5,6	71	0,7
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,9	0,2	11,9	59	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11	54	0
		СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	10					0
Итого			**780**	**25,2**	**23,3**	**101,4**	**723**	**37,5**
Полдник								
2008		БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ	100	3,5	5,2	22,9	152	0
		ПРЯНИКИ (аллергики)	60	3,5	2,8	45	220	0
		ПОВИДЛО	30	0,1		20,2	81	0,2
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	13,2	94	0,5
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
Итого			**330**	**6,5**	**8,3**	**56,3**	**327**	**0,7**
Всего				**42,8**	**48,3**	**216,7**	**1478**	**40**

Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

5 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								
2001	30	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,9	22	204	0,8
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,3	4,8	18,4	129	0
2008	125	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,9	135	1
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		8,5	35	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,6	0,3	12,1	53	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4		36	0
Итого			**430**	**11,1**	**16,7**	**59**	**428**	**1,8**
Обед								
2001	11	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	2,9	53	21,8
2008	56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,6	10,1	121	6,5
2008	56/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	4,5	5,6	9,9	108	6,4
2008	100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,6	3,8	5,1	97	0,6
2013	146	РЫБА МИНТАЙ ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	11,7	0,7	0,7	57	0,6
2008	77/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ (аллергики)	80	12,6	10,2	5,3	164	0
2001	32	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	4	32,3	177	0
2013	134	КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ С ВИТАМИНАМИ	200			22,5	91	7,9
2008	109	СОУС МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	2,1	4,4	5,6	71	0,7
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,9	0,2	11,9	59	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11	54	0
		СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	10					0
Итого			**780**	**25,2**	**23,3**	**101,4**	**723**	**37,5**
Полдник								
2008		БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ	100	3,5	5,2	22,9	152	0
		ПРЯНИКИ (аллергики)	60	3,5	2,8	45	220	0
		ПОВИДЛО	30	0,1		20,2	81	0,2
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	13,2	94	0,5
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
Итого			**330**	**6,5**	**8,3**	**56,3**	**327**	**0,7**
Всего				**42,8**	**48,3**	**216,7**	**1478**	**40**