Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №10"(Здание №1)
/Петрова О.С/

МЕНЮ

20 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								
2014-2016	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, пшено, сахар песок, соль йодированная)	200	2,4	1,8	12,3	74	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	180	1,2	1,3	18,5	90	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	3		3,6		32	0
2014-2016	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			**403**	**5,1**	**7,3**	**40,8**	**248**	**0,4**
Обед								
2014-2016	34	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (мясо птицы (четверть), масло подсолнечное рафинированое, картофель, крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), лавровый лист)	250	2,6	3,3	17,8	111	5,9
2014-2016	25	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сосиски молочные)	200	2,9	3,1	8,2	74	28
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			9,7	39	0
2014-2016	8	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**630**	**7,5**	**6,7**	**48,4**	**285**	**33,9**
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15			9,7	39	0
2014-2016	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			**235**	**1,5**	**0,6**	**19,7**	**91**	**0**
Ужин								
2012	35	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (мясо птицы (четверть), морковь, картофель, лук репчатый)	230	3,4	1,9	11,8	77	6
2012	376	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	200	0,2	0,1	12,5	55	23,8
2014-2016	8	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**460**	**5,6**	**2,3**	**37**	**193**	**29,8**
Всего				**19,7**	**16,9**	**145,9**	**817**	**64,1**

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №10"(Здание №1)
_____ /Петрова О.С/

МЕНЮ

20 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								
2014-2016	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, пшено, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,4	7,6	12,4	127	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	1,2	1,3	16,5	82	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	2		2,8		26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			**352**	**5,1**	**12,3**	**38,9**	**287**	**0,4**
Обед								
2014-2016	34	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (мясо птицы (четверть), картофель, крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), лавровый лист)	200	2,4	0,3	16,5	80	5,4
2014-2016	25	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сосиски молочные)	200	2,8	1,9	7,9	63	26,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			7,9	31	0
2008	8	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			**570**	**6,5**	**2,4**	**40,8**	**215**	**32,2**
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200/15			8,1	33	0
2008	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	15	1,2	0,5	7,5	39	0
Итого			**230**	**1,2**	**0,5**	**15,6**	**72**	**0**
Ужин								
2012	35	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (мясо птицы (четверть), морковь, картофель, лук репчатый)	180	3,3	1,9	11,6	76	6
2012	376	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок)	120	0,2	0,1	10,2	46	23
2008	8	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			**320**	**4,8**	**2,2**	**30,3**	**163**	**29**
Всего				**17,6**	**17,4**	**125,6**	**737**	**61,6**