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

МЕНЮ

19 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	200	5,6	7,7	22,9	184	0,5
2008	433	КАКАО НАПИТОК НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	2,7	2,8	13,6	91	0,4
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	3		2,5		23	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			373	9,8	13,6	46,5	350	0,9
Обед								
2012	80	СУП -ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ (мясо птицы (четверть), горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	250	5,2	4,2	16,3	123	5,1
2008	260	АЗУ (мясо птицы (четверть), лук репчатый, картофель, соль йодированная, огурцы соленые)	230	7,5	4,5	22,5	161	11,8
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	5	0,4	0,2	2,5	13	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			665	15,1	9,2	63,7	397	16,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	16	1,2	1,6	12,2	69	0
2008	438	НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный, сахар песок)	200	0,2		7,5	31	0,4
Итого			216	1,4	1,6	19,7	100	0,4
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ (творог нежирныи, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), крупа манная)	130	19,6	1,7	11,1	140	0,2
2012	396	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,4	1,6	10,8	64	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/15			9,7	39	0
Итого			365	21	3,3	31,6	243	0,3
Всего				47,3	27,7	161,5	1090	18,5

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	180	5,3	7,5	22,7	180	0,4
2008	433	КАКАО НАПИТОК НА МОЛОКЕ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	1,8	1,9	10	66	0,3
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	2		1,8		16	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	15	1,2	0,5	7,6	39	0
Итого			**347**	**8,3**	**11,7**	**40,3**	**301**	**0,7**
Обед								
2012	80	СУП -ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ (мясо птицы (четверть), горох лущеный, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	4,2	3,2	13,8	101	4,6
2008	260	АЗУ (мясо птицы (четверть), лук репчатый, огурцы соленые, картофель, соль йодированная)	180	2,6	0,5	20,4	98	10,6
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	5	0,4	0,2	2,5	13	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			**555**	**8,5**	**4,1**	**52,8**	**283**	**15,2**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,2	1,6	12,3	69	0
2008	438	НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный, сахар песок)	200	0,2		7,5	31	0,4
Итого			**220**	**1,4**	**1,6**	**19,8**	**100**	**0,4**
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ (творог нежирный, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.))	75	19,6	1,8	11,3	141	0,2
2012	396	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,4	1,6	10,8	64	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/15			7,6	30	0
Итого			**310**	**21**	**3,4**	**29,7**	**235**	**0,3**
Всего				**39,2**	**20,8**	**142,6**	**919**	**16,6**