Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
_____ /Васильева Е.А./

МЕНЮ

1 сентября 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	1,69	3,22	18,67	110,12	4,42
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок)	150	5,38	7,72	27,61	203,96	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,43	13,01	87,22	0,52
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 тип 5 инд.упаковка)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**580**	**11,14**	**13,57**	**67,39**	**444,30**	**65,44**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности)	200	5,94	5,12	9,83	110,54	1,10
Итого			**200**	**5,94**	**5,12**	**9,83**	**110,54**	**1,10**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний продовольственный, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриная грудка филе, петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,15	4,60	11,45	103,92	3,75
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	0,76	0,05	17,14	72,65	0,24
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)	20	1,51	0,59	10,28	52,40	0,00
Итого			**686**	**19,08**	**19,31**	**89,60**	**600,26**	**3,99**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль йодированная, молоко питьевое ультрапастеризованное 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	8,05	5,02	6,21	102,50	0,28
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель ранний продовольственный, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,79	5,03	18,36	130,08	8,84
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный)	180	0,00	0,00	20,16	81,00	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 № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			**436**	**13,41**	**12,24**	**66,71**	**431,74**	**9,12**
Всего				**49,57**	**50,24**	**233,53**	**1 586,84**	**79,65**

медсестра _____ Глобина А.П.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
_____/Васильева Е.А./

МЕНЮ

1 сентября 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 питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	4,13	6,75	18,38	152,75	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко питьевое ультрапастеризованное 2.5% жирности, вода питьевая)	150	2,41	1,82	11,84	73,90	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			**395**	**8,46**	**9,21**	**49,17**	**310,57**	**57,73**
Всего				**8,46**	**9,21**	**49,17**	**310,57**	**57,73**

медсестра _____ Глобина А.П.