

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

# МЕНЮ

12 октября 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 130   | 3,25              | 3,52    | 18,11            | 117,52                                   | 0,38                  |
| 2012                          | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                  | 180   | 1,04              | 0,73    | 8,25             | 43,90                                    | 0,16                  |
| 2012                          | 1                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 20    | 0,49              | 3,02    | 6,09             | 54,32                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 330   | 4,78              | 7,27    | 32,45            | 215,74                                   | 0,54                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                   | 90    | 0,36              | 0,36    | 8,80             | 42,21                                    | 8,98                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 90    | 0,36              | 0,36    | 8,80             | 42,21                                    | 8,98                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 68                  | -ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                             | 65    | 7,61              | 9,20    | 6,71             | 140,06                                   | 0,37                  |
| 2012                          | 129                 | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>В МОЛОЧНОМ СОУСЕ- | 80    | 0,82              | 3,05    | 9,66             | 69,56                                    | 2,60                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 382                 | -КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО                    | 140   | 0,68              | 0,14    | 21,04            | 87,68                                    | 1,12                  |
| 2008                          | 103                 | -СУП ОВОЩНОЙ                                    | 200   | 1,75              | 1,85    | 10,44            | 65,90                                    | 9,74                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 505   | 12,18             | 14,42   | 56,33            | 403,99                                   | 13,83                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                        | 30    | 0,36              | 1,57    | 1,93             | 29,83                                    | 1,01                  |
| 2023                          | 1030                | -СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                | 55    | 7,05              | 5,30    | 3,18             | 77,57                                    | 0,03                  |
| 2008                          | 133                 | -КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                              | 100   | 2,11              | 3,16    | 11,93            | 79,76                                    | 2,65                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | -КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                 | 180   | 0,00              | 0,00    | 5,81             | 23,22                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 385   | 10,84             | 10,21   | 31,33            | 251,17                                   | 3,69                  |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 28,16             | 32,26   | 128,91           | 913,11                                   | 27,04                 |

Медицинская сестра

Семенова В.Н.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

# МЕНЮ

13 октября 2026 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                     | 135    | 23,31             | 13,98   | 21,42            | 311,34                                   | 0,24                  |
| 2012                          | 393                 | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150/5  | 0,12              | 0,00    | 8,04             | 33,50                                    | 0,79                  |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                     | 30     | 0,59              | 4,47    | 10,99            | 85,45                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                           | 320    | 24,02             | 18,45   | 40,45            | 430,29                                   | 1,07                  |
| II Завтрак                    |                     |                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | АПЕЛЬСИН                                  | 95     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,89                                    | 57,05                 |
| Итого                         |                     |                                           | 95     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,89                                    | 57,05                 |
| Обед                          |                     |                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ               | 40     | 1,41              | 3,86    | 5,59             | 24,01                                    | 5,66                  |
| 2012                          | 76                  | -РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>СО СМЕТАНОЙ  | 180    | 1,49              | 2,76    | 11,16            | 77,65                                    | 4,17                  |
| 2008                          | 229                 | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ<br>ПО-ПОЛЬСКИ | 60     | 11,69             | 14,11   | 1,12             | 178,08                                   | 0,74                  |
| 2012                          | 321                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 120    | 1,79              | 4,91    | 16,27            | 119,42                                   | 3,93                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20     | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 180    | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| Итого                         |                     |                                           | 600    | 18,60             | 26,00   | 60,80            | 517,35                                   | 18,10                 |
| Полдник                       |                     |                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | -ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                 | 130/15 | 13,78             | 15,90   | 3,97             | 214,23                                   | 0,88                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 180    | 2,09              | 1,70    | 9,31             | 61,34                                    | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                           | 355    | 18,12             | 18,47   | 28,70            | 354,17                                   | 1,26                  |
| Всего                         |                     |                                           |        | 61,60             | 63,11   | 137,65           | 1 342,70                                 | 77,48                 |

Медицинская сестра

Семенова В.Н.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

# МЕНЮ

14 октября 2026 г.

## Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 185                 | -КАША ПШЕННАЯ             | 130   | 5,15              | 6,10    | 21,33            | 161,48                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ            | 180   | 0,12              | 0,00    | 6,05             | 24,67                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 1                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ       | 20    | 0,54              | 3,36    | 6,77             | 60,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                           | 330   | 5,81              | 9,46    | 34,15            | 246,51                                   | 0,52                  |
| II Завтрак                    |                     |                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | БАНАНЫ                    | 95    | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 8,74                  |
| Итого                         |                     |                           | 95    | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 8,74                  |
| Обед                          |                     |                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 321                 | -СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ           | 60    | 9,16              | 12,10   | 2,93             | 157,12                                   | 0,32                  |
| 2012                          | 344                 | -РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 110   | 1,44              | 5,00    | 8,40             | 84,86                                    | 8,07                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ      | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ             | 180   | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ          | 250   | 3,60              | 2,86    | 19,20            | 117,00                                   | 12,00                 |
| Итого                         |                     |                           | 620   | 16,42             | 20,32   | 57,19            | 477,17                                   | 23,99                 |
| Полдник                       |                     |                           |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 292                 | -МАКАРОННИК С МЯСОМ       | 170   | 6,33              | 6,30    | 22,13            | 181,78                                   | 0,68                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ      | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА      | 180   | 0,69              | 0,28    | 14,20            | 46,00                                    | 12,00                 |
| Итого                         |                     |                           | 370   | 8,34              | 6,76    | 44,81            | 268,57                                   | 12,68                 |
| Всего                         |                     |                           |       | 31,43             | 36,73   | 143,85           | 1 033,10                                 | 45,93                 |

Медицинская сестра

Семенова В.Н.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

# МЕНЮ

15 октября 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130   | 5,51              | 6,83    | 20,09            | 164,45                                   | 0,55                  |
| 2008                          | 433                 | -КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180   | 1,82              | 1,43    | 9,56             | 58,96                                    | 0,23                  |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                                 | 20    | 0,98              | 3,45    | 9,76             | 74,08                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 330   | 8,31              | 11,71   | 39,41            | 297,49                                   | 0,81                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | МАНДАРИН                                              | 95    | 0,76              | 0,19    | 7,15             | 36,25                                    | 36,25                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 95    | 0,76              | 0,19    | 7,15             | 36,25                                    | 36,25                 |
| Обед                          |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | -САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 40    | 0,56              | 3,03    | 3,20             | 39,16                                    | 0,90                  |
| 2008                          | 82                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                                | 200   | 2,55              | 5,51    | 10,19            | 102,04                                   | 4,36                  |
| 2012                          | 287                 | -ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)                           | 60    | 7,53              | 3,43    | 12,79            | 89,50                                    | 0,33                  |
| 2012                          | 322                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                      | 120   | 1,61              | 5,00    | 10,60            | 102,10                                   | 3,89                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15    | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                  | 180   | 0,69              | 0,28    | 15,20            | 62,30                                    | 12,00                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 615   | 13,93             | 17,38   | 58,34            | 425,69                                   | 21,48                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | -САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)     | 40    | 0,34              | 0,05    | 1,10             | 6,63                                     | 6,00                  |
| 2012                          | 270                 | -ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)                              | 60    | 8,48              | 7,84    | 9,61             | 131,30                                   | 0,30                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 25    | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-                                     | 150   | 0,17              | 0,02    | 10,26            | 45,34                                    | 3,22                  |
| 2008                          | 133                 | -КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                    | 110   | 2,29              | 3,44    | 12,97            | 86,70                                    | 2,88                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 385   | 12,94             | 11,57   | 44,54            | 320,96                                   | 12,40                 |
| Всего                         |                     |                                                       |       | 35,94             | 40,85   | 149,44           | 1 080,39                                 | 70,94                 |

Медицинская сестра



Семенова В.Н.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

# МЕНЮ

16 октября 2026 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130   | 4,57              | 4,55    | 21,48            | 145,91                                   | 0,59                  |
| 2012                          | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ             | 180   | 1,55              | 1,16    | 9,08             | 53,33                                    | 0,25                  |
| 2012                          | 1                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 20    | 0,54              | 3,36    | 6,77             | 60,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 330   | 6,66              | 9,07    | 37,33            | 259,60                                   | 0,84                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                              | 95    | 0,38              | 0,38    | 9,32             | 44,69                                    | 9,51                  |
| Итого                         |                     |                                            | 95    | 0,38              | 0,38    | 9,32             | 44,69                                    | 9,51                  |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 103                 | -СУП ОВОЩНОЙ                               | 180/1 | 1,80              | 1,84    | 10,18            | 65,16                                    | 10,32                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 399                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                              | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63            | 75,08                                    | 1,44                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 125   | 2,99              | 5,99    | 13,08            | 120,02                                   | 26,63                 |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА)     | 70    | 11,52             | 11,10   | 6,00             | 169,77                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 576   | 18,50             | 19,28   | 55,37            | 470,82                                   | 38,39                 |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 261                 | -ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                  | 60    | 6,46              | 4,54    | 5,03             | 82,89                                    | 0,62                  |
| 2012                          | 205                 | -МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ            | 115/3 | 1,46              | 3,43    | 17,42            | 115,06                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 180   | 2,09              | 1,70    | 9,31             | 61,34                                    | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                            | 378   | 11,33             | 9,85    | 40,24            | 300,08                                   | 1,00                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 36,87             | 38,58   | 142,26           | 1 075,19                                 | 49,74                 |

Медицинская сестра

Семенова В.Н.