

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

МЕНЮ

24 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,06	5,75	29,12	193,48	0,79
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,51	2,28	0,14	31,06	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			495	11,16	15,57	61,58	445,16	11,09
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77
Итого			110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,65	13,98	12,07	224,98	0,55
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	3,65	8,53	29,10	166,36	26,23
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	16,02	91,88	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			700	24,47	27,29	106,12	747,86	38,47
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,64	31,50	7,50
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	11,63	7,58	0,00	128,99	8,84
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	3,50	22,29	147,17	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,94	1,55	12,04	70,25	0,36
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	0,32	0,91	10,98	53,29	0,03
Итого			525	17,66	16,27	58,43	471,99	16,73
Всего				56,37	61,88	231,09	1 727,17	67,06

Медицинская сестра

Семенова В.Н.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ детский сад №44

/А.В.Гаврилишина/

МЕНЮ
26 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,91	9,73	26,91	228,00	0,88
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,31	59,86	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	БАНАНЫ	100	0,90	0,20	8,09	42,89	9,18
Итого			485	11,78	15,55	61,49	438,15	10,35
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,99	2,67	4,81	60,30	0,31
Итого			110	2,99	2,67	4,81	60,30	0,31
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	6,32	2,06	13,78	98,92	5,24
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,18
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,25	5,27	13,45	113,94	8,98
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,86	71,52	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,02	91,88	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,08	45,06	26,43
Итого			720	24,38	17,95	85,96	581,79	42,71
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	180/20	8,18	6,70	22,80	187,50	4,12
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,81	99,04	0,98
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,39	3,05	22,90	130,33	0,72
Итого			660	19,14	17,71	81,03	548,75	5,82
Всего				58,29	53,88	233,29	1 628,99	59,19

Медицинская сестра



Семенова В.Н.

МЕНЮ

27 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,60	6,04	22,46	157,48	1,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,88	65,68	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,07	36,79	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
Итого			410	11,87	11,98	54,65	354,95	1,13
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША	110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77
Итого			110	3,08	2,75	4,96	62,16	0,77
Обед								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,50	3,84	41,40	13,46
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,95	9,46	10,72	154,00	0,75
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,63	51,13	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,84	27,35	0,00
Итого			715	19,84	20,58	94,62	643,24	17,41
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	10,35	7,47	10,01	130,40	0,14
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	4,14
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	2,79	3,86	11,70	101,21	1,00
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			515	17,62	17,54	79,48	543,94	7,78
Всего				52,41	52,85	233,71	1 604,29	27,09

Медицинская сестра _____

В.Н. Семенова

Семенова В.Н.