



Утверждаю
Заведующий
ВБДОУ № 42
Н. Хрущева/

МЕНЮ
23 октября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	БАНАН (банан)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,00
Итого			407	6,15	6,81	60,36	294,18	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированое)	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки, соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	1,21	2,14	6,77	51,66	6,12
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, протертая с сахаром, вода питьевая, сахар песок)	150	0,04	0,00	12,11	48,27	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			550	15,11	19,00	49,40	457,56	10,12
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий)	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое)	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,00
2011.	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок в ассортименте (0,2))	150	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			410	10,47	9,74	56,47	422,34	42,67
Всего				35,43	39,80	172,83	1 247,58	52,79



МЕНЮ

23 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	9,17	2,41	41,55	224,07	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,20	11,60	52,42	360,00	5,79
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный сладкий)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, говядина б/к, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень), крупа перловая)	180/10/10	5,52	6,23	12,40	128,29	4,17
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, соль йодированная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	150	2,99	0,60	24,35	115,02	12,32
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, протертая с сахаром, вода питьевая, сахар песок)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	22,05	23,97	99,21	653,19	44,17
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая)	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,00
Всего				52,69	57,89	244,29	1 652,57	49,96