



Утверждаю  
Заведующий  
ГБДОУ №43  
/Коршунова Л.М./

## МЕНЮ

15 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	19	2,25	1,94	7,24	55,82	0,14
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,94	5,86	21,16	153,72	0,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,83	2,35	11,31	78,29	0,52
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	97	2,70	2,41	4,36	54,58	0,68
<b>Итого</b>			396	11,72	12,56	44,07	342,41	1,84
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	145	0,00	0,00	16,00	65,45	0,00
<b>Итого</b>			145	0,00	0,00	16,00	65,45	0,00
<b>Обед</b>								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,17	5,08	7,89	96,52	5,70
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	159	11,23	15,41	17,69	254,79	8,02
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	151	0,82	0,05	18,61	78,74	0,26
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,74	0,67	11,92	60,74	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,93	0,12	5,97	28,74	0,00
<b>Итого</b>			552	19,21	21,37	62,76	524,73	15,98
<b>Полдник</b>								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ		0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	59	9,81	9,51	6,06	148,96	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	109	3,17	6,69	18,78	148,40	1,46
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,14	0,00	6,93	28,98	0,70
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	51	6,98	4,94	26,19	177,74	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,93	0,12	5,97	28,74	0,00
<b>Итого</b>			394	21,36	21,32	65,07	540,02	9,77
<b>Всего</b>				52,29	55,25	187,90	1 472,61	27,59



## МЕНЮ

15 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	29	3,79	3,62	9,52	86,49	0,28
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	5,04	7,71	22,29	179,66	0,67
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,33	5,11	15,29	112,53	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	179	3,83	3,13	11,25	89,62	0,57
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	6,99	29,01	0,05
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	101	0,81	0,20	7,57	38,34	38,34
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	103	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			459	13,47	14,66	50,63	394,11	39,86
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	5,89	5,07	9,74	109,58	1,09
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,26	0,00	6,99	29,01	0,05
<b>Итого</b>			198	5,89	5,07	9,74	109,58	1,09
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,54	2,51
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	179/8/12	5,01	9,04	12,20	155,52	5,51
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	250	1,64	6,70	10,47	109,33	8,51
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	69	10,93	11,09	9,12	179,99	0,08
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,55	12,51	0,00	170,49	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,09	2,64	31,32	169,19	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	153	2,92	7,04	23,81	170,61	12,05
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,25	0,17	7,98	38,39	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,06	0,41	7,24	36,92	0,00
<b>Итого</b>			691	23,78	23,43	75,91	614,49	8,22
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	196	18,86	23,09	32,48	413,12	1,70
2012	304	ПЛОВ (аллергики)	198	3,25	6,92	32,64	206,00	0,69
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,00	0,00	22,71	98,33	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,13	0,00	6,72	27,40	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,56	0,21	9,97	47,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,17	4,34	31,04	192,12	0,04
<b>Итого</b>			459	27,59	27,64	96,20	751,56	1,74
<b>Всего</b>				70,73	70,80	232,48	1 869,74	50,91