

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №43
Коршунова Л.М./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	19	1,10	0,42	11,16	52,31	2,10
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,79	6,83	23,80	176,08	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,13	0,03	7,03	27,64	0,14
2012	368	БАНАН	86	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			397	7,45	7,76	57,94	336,23	12,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	162	4,70	4,05	6,48	85,81	1,13
Итого			162	4,70	4,05	6,48	85,81	1,13
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	21/21	2,17	3,57	1,67	53,10	0,78
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	5,79	5,85	11,36	121,56	6,14
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	47	8,19	9,06	9,03	150,36	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	99	1,16	2,55	6,48	54,06	5,44
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	151	0,09	0,09	12,72	52,62	0,92
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,39	0,54	9,55	48,66	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,95	0,13	6,06	29,14	0,00
Итого			542	19,74	21,79	56,87	509,50	13,34
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	38	0,49	0,00	1,86	9,84	94,65
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	46	8,39	4,89	15,03	137,82	0,28
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	102	2,17	3,71	11,61	88,78	5,27
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	152	0,00	0,00	16,76	66,57	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,41	1,84	25,40	135,75	0,10
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,95	0,13	6,06	29,14	0,00
Итого			397	16,41	10,57	76,72	469,90	100,30
Всего				48,30	44,17	198,01	1 401,44	126,84

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №43
/Коршунова Л.М./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,20	3,27	15,90	96,63	4,51
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,50	7,21	32,06	219,67	0,52
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	3,72	7,33	26,00	184,85	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,15	0,00	6,11	24,98	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			470	8,25	10,88	63,87	388,28	9,06
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
	ТК№01 0	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	163	0,65	0,65	15,95	76,52	16,28
Итого			190	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	48	0,62	0,00	2,33	12,37	118,92
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,58	5,62	5,64	92,84	3,36
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	250	1,08	6,65	7,93	96,09	3,67
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	64	11,05	10,23	9,71	175,06	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	44	12,85	11,06	0,00	150,67	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,79	9,60	19,12	179,49	8,87
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	124	2,35	6,93	19,15	148,60	9,69
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,53	58,13	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,08	0,80	14,24	72,61	0,00
Итого			678	21,97	26,50	77,44	647,61	131,15
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	177	11,09	15,59	19,04	261,30	9,28
2008	309	РАГУ ИЗ овощей (аллергики)	170	2,16	6,87	16,83	138,20	8,30
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/6	0,19	0,01	7,67	32,43	0,92
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,55	0,21	9,93	47,79	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,80	4,05	37,83	206,66	0,00
Итого			459	17,63	19,86	74,47	548,18	10,20
Всего				50,78	62,24	229,27	1 674,96	151,81