

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №92 (Октябрьская наб.122 к 6.)
/Мягкова Ж.В./**МЕНЮ**
29 сентября 2025 г.**Ясли 12 часов**

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,41 | 2,12 | 15,96 | 68,68 | 1,82 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,42 | 4,70 | 13,70 | 142,00 | 0,40 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| Итого | | | 365 | 7,63 | 9,22 | 42,36 | 294,68 | 2,72 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 |
| Итого | | | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№011 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 2,70 | 3,40 | 15,00 | 125,10 | 2,80 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 60 | 6,53 | 12,34 | 6,02 | 123,42 | 0,20 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 1,68 | 0,10 | 7,72 | 68,71 | 7,82 |
| | ТК№032 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,90 | 87,80 | 0,90 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 560 | 13,41 | 16,56 | 62,74 | 480,93 | 13,32 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 9,80 | 10,24 | 9,26 | 168,29 | 0,00 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,32 | 3,92 | 15,60 | 107,40 | 7,20 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| | ТК№030 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | 0,80 |
| Итого | | | 365 | 14,22 | 14,78 | 45,96 | 373,99 | 8,00 |
| Всего | | | | 36,01 | 40,71 | 166,21 | 1 214,10 | 27,04 |

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №92 (Октябрьская наб.122 к 6.)
/Мягкова Ж.В./**МЕНЮ**
29 сентября 2025 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 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 1,80 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 226,40 | 0,50 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ) (аллергики) | 205 | 4,41 | 1,04 | 30,27 | 148,12 | 0,00 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 11,40 | 12,80 | 63,50 | 378,40 | 2,80 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | 2,00 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 147,00 | 3,10 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,50 | 16,10 | 7,90 | 161,30 | 0,20 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) | 50 | 9,19 | 7,86 | 0,28 | 108,54 | 0,11 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 1,84 | 0,10 | 8,50 | 75,20 | 8,50 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики) | 130 | 1,81 | 1,82 | 8,47 | 58,06 | 8,59 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,70 | 105,40 | 1,10 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 700 | 18,04 | 21,77 | 83,90 | 612,90 | 14,90 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 11,39 | 10,19 | 10,39 | 178,68 | 0,00 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) | 50 | 9,19 | 7,86 | 0,28 | 108,54 | 0,11 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,90 | 2,50 | 19,60 | 99,30 | 9,20 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 150 | 2,91 | 5,43 | 23,72 | 155,64 | 12,00 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 103,00 | 0,00 |
| | ТК№022 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,90 | 3,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | 0,30 |
| | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,84 | 53,04 | 4,80 |
| Итого | | | 565 | 28,13 | 24,52 | 73,40 | 642,38 | 12,50 |
| Всего | | | | 58,47 | 59,27 | 238,98 | 1 711,08 | 33,80 |