Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 32-2
/Проскурина О.А./

МЕНЮ

10 ноября 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	4,2	10	69	0
2008	ТТК№ -189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,4	2,9	8,6	91	0
2008	ТТК№ -40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			**360**	**9**	**9,9**	**32,2**	**237**	**0**
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			**100**	**2,1**	**2,3**	**10,1**	**70**	**0**
Обед								
2008	ТТК№ -51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	4	2,6	49	0
2008	ТТК№ -76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, свинина б/к (нежирная))	180	3,3	4,2	18,3	104	0
2008	ТТК№ -311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	160	7,2	10,6	8,6	151	0
2008	ТТК№ -42	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	105	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**600**	**14,1**	**19,7**	**71**	**502**	**0**
Уплотненный полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	ТТК№ -129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (тыква, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, томатная паста)	120	2	2,4	8	63	7
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		5,9	17	0
2008	ТТК№ -471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	50	5,5	6	42	275	0
Итого			**380**	**14,1**	**13,2**	**64,7**	**459**	**7**
Всего				**39,3**	**45,1**	**178**	**1268**	**7**

Повар _____ Алексеева Н.П.