Согласовано

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

МЕНЮ

12 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	40	0,8	1,5	2	19	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	130	3,1	2,6	11,6	117	0
2008	ТТК№ -28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			**380**	**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280**	**0**
II Завтрак								
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	95	0,8	0,1	7,7	41	0
Итого			**95**	**0,8**	**0,1**	**7,7**	**41**	**0**
Обед								
2022	ТТК№ -17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	0
2008	ТТК№ -57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории)	180	2,8	4,2	6,7	75	0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,1	7,8	11,4	123	1,2
2012	ТТК№ -344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	120	1,7	4,2	10	85	7,5
2008	ТТК№ -45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	16	67	0
2022	ТК№-16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**640**	**14,5**	**17,2**	**72,1**	**489**	**8,7**
Уплотненный полдник								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,8	2,2	3,2	33	0
2016	ТТК№ -292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	160	7,2	10,8	19	220	0
2008	ТТК№ -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	ТТК№ -451	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, джем)	50	4,9	3,6	24,5	87	0
Итого			**450**	**14,5**	**17**	**66,2**	**469**	**0**
Всего				**38,2**	**43,7**	**186,6**	**1279**	**8,7**

Повар _____ Алексеева Н.П.