Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 28
_____ /Ильичева О. И.

МЕНЮ

26 ноября 2026 г.

Группы раннего возраста

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ	110	4,24	3,59	21,64	136,80	0,11
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			**375**	**8,41**	**8,40**	**49,72**	**289,84**	**10,13**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Итого			**150**	**3,20**	**3,75**	**5,80**	**67,00**	**1,05**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,50	4,00	1,96	50,05	0,96
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	6,75	7,25	7,89	120,96	4,28
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	2,89	4,02	4,83	69,53	0,54
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**585**	**16,24**	**20,07**	**79,26**	**551,36**	**16,34**
Полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,34	1,52	6,29	45,04	4,86
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	7,10	7,30	4,20	113,00	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,47	2,73	15,33	92,40	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**351**	**11,21**	**11,77**	**44,70**	**335,03**	**10,02**
Всего				**39,06**	**43,99**	**179,48**	**1 243,23**	**37,54**

Калькулятор _____ Егорова Э. И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 28
_____ /Ильичева О. И.

МЕНЮ

26 ноября 2026 г.

Группы дошкольного возраста

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,76	2,81	11,22	64,20	0,06
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ	150	5,79	4,89	29,48	186,48	0,14
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,34	3,07	13,55	84,71	0,58
2012	368	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	41,74	10,00
Итого			**460**	**11,29**	**11,17**	**64,05**	**377,13**	**10,78**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	4,27	5,00	7,73	89,33	1,40
Итого			**200**	**4,27**	**5,00**	**7,73**	**89,33**	**1,40**
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	2,50	6,67	3,27	83,42	1,60
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	7,94	8,55	9,29	142,74	5,04
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	3,38	4,69	5,65	81,22	0,63
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,71	4,28	22,00	126,87	11,11
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,12	0,08	33,90	133,30	0,32
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,06	0,89	15,38	78,41	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**710**	**19,83**	**25,34**	**97,97**	**686,75**	**18,70**
Полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,60	1,78	7,46	53,34	5,75
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,94	10,22	5,88	158,20	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,24	0,05	13,87	58,42	6,88
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,10	3,90	21,90	132,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,68	0,27	12,72	61,19	0,00
Итого			**460**	**15,56**	**16,22**	**61,83**	**463,15**	**12,63**
Всего				**50,95**	**57,73**	**231,58**	**1 616,36**	**43,51**

Калькулятор _____ Егорова Э. И.