Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			**395**	**7,54**	**9,93**	**45,91**	**274,14**	**37,11**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИР. ПИТЬЕВОЙ	180	4,74	4,50	8,12	73,00	0,00
Итого			**180**	**4,74**	**4,50**	**8,12**	**73,00**	**0,00**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,84	5,00	5,71	81,29	6,20
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	4,68	5,76	8,40	158,33	0,19
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,05	5,80	85,00	0,24
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			**540**	**12,73**	**16,27**	**47,93**	**504,41**	**21,51**
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,25
2008	387	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,00	0,00	7,43	29,71	0,42
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	9,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
Итого			**325**	**14,49**	**14,03**	**51,08**	**405,01**	**9,67**
Всего				**39,50**	**44,73**	**153,04**	**1 256,56**	**68,29**

Калькулятор _____ Егорова Э. И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,23	6,58	22,84	155,69	0,51
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,85	2,89	15,34	80,44	0,71
2024	49	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,51	38,00	38,00
Итого			**480**	**9,64**	**12,48**	**56,91**	**338,33**	**39,28**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИР. ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,80	2,54	5,14	47,81	13,66
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	4,52	5,92	6,75	96,38	7,33
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	5,46	6,71	9,79	184,64	0,22
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	4,39	16,94	118,28	7,90
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,06	6,96	102,01	0,29
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,51	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**680**	**16,51**	**20,46**	**68,59**	**662,71**	**29,40**
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	18,09	18,62	29,96	382,28	0,35
2008	387	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,00	0,00	7,41	29,65	0,41
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	9,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,87	15,44	78,60	0,00
Итого			**390**	**20,49**	**19,64**	**67,11**	**550,53**	**9,76**
Всего				**46,64**	**52,58**	**192,61**	**1 551,57**	**78,44**

Калькулятор _____ Егорова Э. И.