ГБДОУ детский сад № 28

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**400**	**8,42**	**12,44**	**25,82**	**294,30**	**5,34**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**72,00**	**0,54**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,89	5,09	8,46	92,95	5,61
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,68	8,56	5,55	153,74	10,68
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	2,99
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,65	0,29	5,15	26,20	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**550**	**22,46**	**20,37**	**61,21**	**513,17**	**57,26**
Полдник								
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	24,51
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,95	4,70	13,30	84,49	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	0,04
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**382**	**12,38**	**10,24**	**78,30**	**351,38**	**24,71**
Всего				**46,36**	**47,55**	**173,43**	**1 230,85**	**87,85**

Калькулятор _____ Егорова Э. И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,03	13,84	2,40	215,70	0,20
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	8,35	33,81	0,02
2012	368	ГРУША	100	0,40	0,31	10,31	47,00	5,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**465**	**9,83**	**14,32**	**28,68**	**334,86**	**6,02**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	3,44	5,00	9,00	80,00	0,60
Итого			**200**	**3,44**	**5,00**	**9,00**	**80,00**	**0,60**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0,55	3,08	1,89	38,36	38,05
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170/15/15	4,31	5,60	9,30	102,35	6,17
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,81	4,37	18,55	126,44	8,91
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,09	11,37	7,32	203,94	14,13
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,19	24,64	96,00	3,99
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,87	15,44	78,60	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,48	40,79	0,00
Итого			**710**	**29,60**	**25,65**	**85,62**	**686,48**	**71,25**
Полдник								
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130	3,18	2,47	6,72	62,29	28,99
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/12	0,21	0,05	14,21	49,51	0,21
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	3,86	4,87	60,07	203,78	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**492**	**16,59**	**14,14**	**108,09**	**474,60**	**29,26**
Всего				**59,46**	**59,11**	**231,39**	**1 575,94**	**107,13**

Калькулятор _____ Егорова Э. И.