



# МЕНЮ

8 сентября 2026 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                            |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода, питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                  | 150   | 5,5               | 6,3        | 20,8             | 164                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                         | 180   | 0,2               | 0,1        | 14,6             | 58                                                 |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                            | 30/4  | 2,2               | 3,4        | 14,6             | 98                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 364   | 7,9               | 9,8        | 50               | 320                                                | 0,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                    | 100   | 1,5               | 0,5        | 21               | 96                                                 | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 100   | 1,5               | 0,5        | 21               | 96                                                 | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>(картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)                                           | 150   | 2,5               | 1,9        | 10,8             | 71                                                 | 3,9                   |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 50    | 8,8               | 6,3        | 3,4              | 117                                                | 7,5                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                 | 110   | 3,6               | 3,1        | 16,2             | 106                                                | 0                     |
| 2008                          | 50                  | СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                          | 60    | 0,7               | 2,6        | 4,1              | 43                                                 | 1,9                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                            | 150   |                   |            | 4,2              | 17                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                       | 40    | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 560   | 18,2              | 14,3       | 55,7             | 436                                                | 13,3                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 414                 | КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал кукурузный)                                                                          | 180   | 3,5               | 3,2        | 27,6             | 153                                                | 0,9                   |
|                               |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(печенье заварное)                                                                                                                                 | 30    | 1,8               | 1,4        | 22,5             | 110                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 210   | 5,3               | 4,6        | 50,1             | 263                                                | 0,9                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 238                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)                | 160   | 18,4              | 13,6       | 17,4             | 267                                                | 0,5                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)                                                                       | 40    | 0,6               | 1,5        | 4                | 37                                                 | 0                     |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                    | 180   |                   |            | 6,5              | 27                                                 | 0,9                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)                                                                                                                      | 22    | 1,9               | 0,2        | 21,8             | 97                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 402   | 20,9              | 15,3       | 49,7             | 428                                                | 1,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                            |       | 53,8              | 44,5       | 226,5            | 1543                                               | 25                    |

медсестра

*З.А. Перова*

Перова З.А.



# МЕНЮ

8 сентября 2026 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                         | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                            |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                      | 180   | 7,3               | 9,9        | 28,7             | 234                                           | 0,7                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                         | 200   | 0,2               | 0,1        | 16,2             | 65                                            | 0                     |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                           | 35/5  | 2,7               | 4,3        | 17,6             | 120                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 420   | 10,2              | 14,3       | 62,5             | 419                                           | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                    | 100   | 1,5               | 0,5        | 21               | 96                                            | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 100   | 1,5               | 0,5        | 21               | 96                                            | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 98                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ<br>(картофель, горох пущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)                                            | 180   | 6,1               | 3,4        | 18,8             | 130                                           | 4,1                   |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 70    | 13,8              | 9,8        | 5,7              | 183                                           | 11,5                  |
| 2012                          | 414                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                    | 130   | 4,1               | 4          | 18,3             | 126                                           | 0                     |
| 2008                          | 50                  | СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                          | 60    | 0,7               | 4          | 4,1              | 56                                            | 1,9                   |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                  | 200   |                   |            | 6,8              | 27                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроутириентами)                                                                                                               | 50    | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 690   | 28                | 21,6       | 74,9             | 624                                           | 17,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 414                 | КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал кукурузный)                                                                          | 200   | 3,9               | 3,6        | 30,7             | 170                                           | 1                     |
|                               |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)                                                                                                                 | 50    | 3,8               | 4,9        | 37,2             | 209                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 250   | 7,7               | 8,5        | 67,9             | 379                                           | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 238                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)                 | 170   | 22,7              | 15,8       | 21,1             | 322                                           | 0,5                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)                                                                       | 50    | 0,7               | 1,8        | 4,9              | 45                                            | 0                     |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                    | 200   | 0,1               |            | 7,8              | 33                                            | 1,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)                                                                                                                     | 25    | 2,1               | 0,2        | 24,6             | 109                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                            | 445   | 25,6              | 17,8       | 58,4             | 509                                           | 1,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                            |       | 73                | 62,7       | 284,7            | 2027                                          | 30,8                  |

медсестра

*Handwritten signature*

Первова З.А.