

## МЕНЮ

4 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,44	2,09	7,83	60,28	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,01	6,92	18,52	155,97	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,27	2,61	12,31	85,81	0,00
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	150	0,09	0,00	0,07	3,06	0,02
2024	49	МАНДАРИН	95	0,98	0,25	9,20	46,57	46,57
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11,70</b>	<b>11,87</b>	<b>47,86</b>	<b>348,63</b>	<b>46,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	150	3,63	4,54	5,45	87,18	1,27
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	150	0,09	0,00	0,07	3,06	0,02
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,63</b>	<b>4,54</b>	<b>5,45</b>	<b>87,18</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,51	1,63	3,30	30,67	8,76
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,46	2,88	13,86	130,68	0,00
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,57	4,23	5,04	84,35	0,14
2008	252	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)	50	15,16	15,13	1,17	201,19	1,10
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,19	3,69	14,35	99,84	6,62
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,30	0,23	10,92	52,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>15,03</b>	<b>12,66</b>	<b>54,25</b>	<b>425,15</b>	<b>15,52</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,09	20,92	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,76	67,05	3,05
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>14,39</b>	<b>14,05</b>	<b>53,77</b>	<b>416,37</b>	<b>3,33</b>
<b>Всего</b>				<b>44,75</b>	<b>43,12</b>	<b>161,33</b>	<b>1 277,33</b>	<b>66,73</b>

## МЕНЮ

4 мая 2026 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31	4,11	3,90	10,28	93,31	0,08
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,74	9,39	29,04	223,44	0,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,44	5,95	23,86	166,56	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	0,09	4,86	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>10,39</b>	<b>13,69</b>	<b>55,21</b>	<b>388,61</b>	<b>4,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	4,03	5,03	6,04	96,63	1,41
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,15	0,00	0,09	5	0,03
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,03</b>	<b>5,03</b>	<b>6,04</b>	<b>96,63</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	53	0,90	3,23	4,21	50,84	15,42
2024	TK № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	73	6,08	11,84	2,70	78,76	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,08	16,88	115,03	7,78
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	200	0,15	0,00	0,09	5	0,03
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,32	15,14	72,82	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,98	66,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>18,88</b>	<b>20,94</b>	<b>91,80</b>	<b>629,47</b>	<b>23,44</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,39	15,02	31,43	323,77	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,36	0,01	3,54	14,55	0,00
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (аллергики)	200	12,39	16,64	25,42	320,75	0,55
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,93	0,19	18,54	79,63	3,70
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	0,09	4,86	0,03
2024	TK № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>16,68</b>	<b>16,38</b>	<b>74,07</b>	<b>522,75</b>	<b>3,70</b>
<b>Всего</b>				<b>49,98</b>	<b>56,04</b>	<b>227,12</b>	<b>1 637,46</b>	<b>32,66</b>



Заведующий  
ГБДОУ № 122  
Е. В. Кулякова