

Утверждаю

ГБДОУ №69 Красносельского района
Чепикова Э.А.**МЕНЮ**

15 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,05	5,62	29,62	194,25	0,78
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,82	5,87	9,95	105,14	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,49	2,26	0,14	30,88	0,00
Итого			395	10,75	15,14	52,48	400,80	1,08
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	119	3,32	2,96	5,35	66,98	0,83
Итого			119	3,32	2,96	5,35	66,98	0,83
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,40	0,05	0,86	6,54	2,51
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	200	6,81	5,20	11,82	121,75	27,62
2023	1029	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	71	11,47	14,17	12,30	222,60	0,10
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	133	3,76	8,79	29,98	171,40	27,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,88	71,61	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,72	1,05	18,62	94,90	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	178	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			703	27,48	29,57	88,46	688,80	57,25
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	44	0,70	2,24	4,08	27,72	6,60
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	8,33	5,44	9,87	152,01	0,82
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	134	1,70	3,61	22,96	151,59	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,54	0,20	9,86	47,42	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			581	14,83	14,29	59,71	446,74	8,00
Всего				56,38	61,96	206,00	1 603,32	67,16



МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,56	5,10	22,56	155,06	0,58
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,55	1,14	9,18	53,56	0,24
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,55	3,39	6,84	60,96	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,59	0,00
Итого			350	9,13	11,87	38,72	300,17	0,82
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	113	3,15	3,04	10,35	81,00	0,68
Итого			113	3,15	3,04	10,35	81,00	0,68
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,52	3,94	1,52
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	180/1	7,27	5,85	10,57	124,60	24,68
2023	1029	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	57	9,25	11,46	9,90	179,63	0,08
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	123	3,87	4,66	16,85	125,31	25,40
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,54	0,20	9,86	47,42	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,95	0,75	13,36	68,12	0,00
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			615	24,12	22,95	61,06	549,02	51,68
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	26	0,42	0,99	2,00	21,56	3,76
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	6,46	4,54	5,03	82,89	0,62
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	113/3	1,44	3,40	17,25	113,95	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,54	0,20	9,86	47,42	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,07	1,68	9,27	60,86	0,38
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			500	11,93	10,81	43,41	326,68	4,76
Всего				48,33	48,67	153,54	1 256,87	57,94