

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек
Л.И.Тихонова Тихонова И.А./**МЕНЮ**

5 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,35	7,18	9,02	106,10	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,69	2,30	15,32	105,83	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,16	0,01	6,45	27,40	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			405	7,58	9,78	40,58	283,98	4,75
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	2,10	3,75	9,86	67,55	0,00
Итого			150	2,10	3,75	9,86	67,55	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,45	2,52	1,42	30,96	0,00
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	150/10/5	2,82	5,26	9,78	100,92	0,00
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	50	6,38	5,76	13,64	131,96	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,83	1,80	24,51	129,59	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,15	0,02	6,22	24,69	0,12
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,60	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			555	15,75	15,93	69,64	488,02	0,12
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	5,18	3,05	13,68	113,01	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	120	2,46	7,87	14,27	138,78	10,78
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,63	0,04	11,84	50,70	0,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	45	3,23	4,73	15,91	117,65	4,56
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,60	0,00
Итого			390	12,49	15,82	62,06	450,74	15,54
Всего				37,92	45,28	182,14	1 290,29	20,41

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек
И.А. Тихонова Тихонова И.А./

МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,68	3,50	23,36	161,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			532	10,90	12,42	52,70	370,62	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,11	1,76	38,29	0,00
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,18	0,03	7,48	29,60	0,15
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			695	18,20	20,40	90,54	632,23	0,15
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,66	8,59	15,47	150,76	11,66
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,07	60,37	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,32	6,33	21,31	157,60	6,11
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			475	16,07	18,82	81,57	571,30	18,01
Всего				47,97	56,64	237,95	1 664,22	23,16