

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №70 Новостроек

Тихонова И.А./

МЕНЮ

11 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
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
Итого			532	10,90	12,52	52,20	368,02	10,00
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,38	3,09	7,52	42,51	1,50
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,03	5,52	24,00	0,91
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,78	39,67	0,00
Итого			690	17,34	21,36	88,22	597,78	2,41
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,10	12,86	19,50	269,60	7,20
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,77	0,05	14,41	61,73	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	4,91	2,17	33,29	174,00	0,00
Итого			410	19,11	15,26	75,68	546,12	7,44
Всего				50,28	54,14	229,59	1 602,81	19,85

МЕНЮ
11 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	20	1,08	5,74	7,21	84,88	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	7,02	2,83	18,88	130,47	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,14	0,00	6,00	25,41	0,81
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	31,08	7,00
Итого			405	8,52	8,85	38,95	271,84	7,81
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	2,20	3,75	10,12	68,17	0,00
Итого			150	2,20	3,75	10,12	68,17	0,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,23	1,91	4,64	26,25	0,93
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	1,68	3,37	16,72	83,39	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	40/10	3,30	5,62	3,89	94,40	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,22	4,22	28,17	175,30	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	4,48	19,46	0,74
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			535	13,61	15,71	71,97	468,70	1,67
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	10,50	11,16	16,92	233,98	6,25
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,63	0,04	11,84	50,70	0,20
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,60	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	3,78	1,67	25,62	133,89	0,00
Итого			340	15,90	13,00	60,74	449,17	6,45
Всего				40,23	41,31	181,78	1 257,88	15,93