

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 155/1 Очаковская ул, 2 А  
\_\_\_\_\_ /Пушкарская Е.Н./

**МЕНЮ**  
**5 октября 2026 г.**  
**Ясли 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                           | 30        | 3,2               | 4,1        | 7                | 78                                            | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                 | 150       | 4,8               | 5,1        | 28,3             | 178                                           | 0                     |
|                               | TKN№0<br>01         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                        | 170/5/3   | 0,1               |            | 5,1              | 21                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 358       | 8,1               | 9,2        | 40,4             | 277                                           | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TKN№0<br>02         | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 95        | 1,4               | 1,3        | 7,5              | 47                                            | 0                     |
|                               | TKN№0<br>03         | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                                                                    | 10        | 0,8               | 1          | 3                | 24                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 105       | 2,2               | 2,3        | 10,5             | 71                                            | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | TKN№0<br>04         | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                                               | 40        | 0,3               |            | 0,7              | 4                                             | 0                     |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная<br>высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.),<br>говядина б/к, петрушка (зелень)) | 150/10/10 | 3,2               | 5,1        | 10               | 99                                            | 0                     |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба треска филе, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль<br>йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное<br>рафинированое)                                                                   | 60        | 4,6               | 4,8        | 2,5              | 71                                            | 0                     |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                        | 120       | 2,3               | 3,9        | 21,6             | 131                                           | 0                     |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ<br>(апельсин, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                   | 180       | 2                 | 2,4        | 18,6             | 104                                           | 0                     |
|                               | TKN№0<br>05         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                | 20        | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                            | 0                     |
|                               | TKN№0<br>06         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 20        | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 53                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 610       | 15,3              | 17         | 72,2             | 503                                           | 0                     |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куриная грудка филе, вода питьевая, масло подсолнечное<br>рафинированое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль<br>йодированная)                                                                                                                                           | 180       | 5,8               | 8,5        | 15               | 159                                           | 0                     |
|                               | TKN№0<br>07         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                               | 180       |                   |            | 6                | 24                                            | 0                     |
|                               | TKN№0<br>05         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                | 20        | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                            | 0                     |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог<br>5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная,<br>ванилин, масло подсолнечное рафинированое)                    | 50        | 5,2               | 5,2        | 29,3             | 185                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 430       | 12,4              | 13,9       | 58,8             | 409                                           | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | 38                | 42,4       | 181,9            | 1260                                          | 0                     |