



# МЕНЮ

27 октября 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<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                | 62                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(крупка пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок,<br>вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)                                                                                   | 150   | 5                 | 5,3        | 27,5             | 192                                                | 0                     |
| ТТК                           | 038                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                      | 180   | 0,2               |            | 6,1              | 26                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 360   | 8,4               | 9,4        | 40,6             | 280                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 435                 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ<br>(йогурт 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                    | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 17                  | *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                            | 40    | 0,3               |            | 0,7              | 5                                                  | 0                     |
| ТТК                           | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная<br>паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))               | 180   | 1,2               | 3,4        | 5,4              | 79                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба филе в ассортименте, масло подсолнечное рафинированное,<br>яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль<br>йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная<br>высш.сорт, вода питьевая)                                        | 60    | 7,9               | 9,9        | 7                | 122                                                | 0                     |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                     | 120   | 2,3               | 2,3        | 15,6             | 93                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 039                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                       | 180   | 0,1               | 0,1        | 23,6             | 97                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                              | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 012                 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                               | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 620   | 14,7              | 16,5       | 71,1             | 489                                                | 0                     |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное, морковь,<br>лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая,<br>вода питьевая)                                                                                                        | 160   | 7,2               | 10,6       | 8,6              | 151                                                | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                              | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                    | 150   | 0,6               | 0,2        | 20               | 86                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 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 рафинированное) | 50    | 3,1               | 2,8        | 14,1             | 100                                                | 0                     |
| 2012                          | 9.1.2.6             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                      | 95    | 0,3               | 0,3        | 9,7              | 43                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 475   | 12,6              | 14,1       | 60,9             | 421                                                | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 37,8              | 42,3       | 182,7            | 1260                                               | 0                     |

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

Согласовано

Заведующий

ГБДОУ № 107

/Доля Г.В./



# МЕНЮ

28 октября 2025 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                      | 30    | 3,4               | 4,2        | 10               | 69                                            | 0                     |
| ТТК                           | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                             | 150   | 1,8               | 2,4        | 17               | 134                                           | 0                     |
| ТТК                           | 040                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                      | 180   | 3,2               | 2,8        | 13,6             | 77                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 360   | 8,4               | 9,4        | 40,6             | 280                                           | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| ТТК                           | 435                 | КЕФИР С САХАРОМ<br>(кефир 2,5 % жирности, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                            | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| ТТК                           | -51                 | *ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                  | 40    | 0,6               | 4          | 2,6              | 49                                            | 0                     |
| ТТК                           | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>(картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), бройлеры (цыплята) 1 категории)                                                              | 180   | 2,7               | 2          | 6,5              | 78                                            | 0                     |
| ТТК                           | 260                 | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ<br>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                              | 60    | 5,5               | 5,8        | 14,2             | 83                                            | 0                     |
| ТТК                           | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ<br>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                   | 120   | 2,8               | 3,7        | 18               | 98                                            | 0                     |
| ТТК                           | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                                                     | 180   | 0,2               | 0,2        | 11               | 88                                            | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                     | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                            | 0                     |
| ТТК                           | 012                 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                      | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 620   | 14,7              | 16,5       | 71,1             | 489                                           | 0                     |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| ТТК                           | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ<br>МОЛОЧНЫМ<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, ванилин) | 130   | 4,2               | 8,3        | 21,6             | 175                                           | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180   | 5,5               | 4,8        | 9,1              | 102                                           | 0                     |
| 2012                          | 9.1.5.2             | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 95    | 1,4               | 0,5        | 19,9             | 91                                            | 9,5                   |
| ТТК                           | 012                 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                      | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 425   | 12,6              | 14,2       | 60,9             | 420                                           | 9,5                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 37,8              | 42,4       | 182,7            | 1259                                          | 9,5                   |

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю



# МЕНЮ

29 октября 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<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                | 62                                                 | 0                     |
| 2012                          | 10                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ<br>(горошек зеленый консервы, соль йодированная)                                                                                                                                                                                                                                        | 40    | 0,8               | 1,5        | 2                | 19                                                 | 0                     |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                 | 130   | 3,1               | 2,6        | 11,6             | 117                                                | 0                     |
| ТТК                           | 028                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                                    | 180   | 1,3               | 1,2        | 20               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 380   | 8,4               | 9,4        | 40,6             | 280                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 435                 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ<br>(йогурт 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 40                  | *САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                                                                                                                                               | 40    | 0,8               | 2,2        | 3,2              | 33                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 65                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка<br>(зелень), лавровый лист, говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.)) | 180   | 1,2               | 2          | 9,1              | 53                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,<br>томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль<br>йодированная)                                                                                                                                     | 60    | 6,2               | 9,3        | 15               | 154                                                | 0                     |
| ТТК                           | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                    | 120   | 3,5               | 2,2        | 19,1             | 133                                                | 0                     |
| ТТК                           | 035                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                               | 180   | 0,1               |            | 5,9              | 24                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | -012                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                 | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 620   | 14,7              | 16,5       | 71,1             | 490                                                | 0                     |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 206                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ( ПТИЦА)<br>(грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная,<br>вода питьевая)                                                                                                                                | 160   | 7,2               | 10,8       | 19               | 220                                                | 0                     |
| ТТК                           | 436                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                | 180   |                   |            | 5,8              | 23                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные,<br>вода питьевая, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                                           | 50    | 4                 | 3,1        | 27,6             | 136                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 410   | 12,6              | 14,1       | 60,9             | 420                                                | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 37,8              | 42,3       | 182,7            | 1260                                               | 0                     |

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю



# МЕНЮ

30 октября 2025 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                               | 30    | 1,6               | 0,6        | 14,8             | 70                                            | 0                     |
| ТТК                           | 189                 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                     | 150   | 4,2               | 6,5        | 3,8              | 90                                            | 0                     |
| ТТК                           | 443                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                          | 180   | 2,6               | 2,3        | 22               | 120                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 360   | 8,4               | 9,4        | 40,6             | 280                                           | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| ТТК                           | 435                 | КЕФИР С САХАРОМ<br>(кефир 2,5 % жирности, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                                                | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                            | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 43                  | *САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                 | 40    |                   | 6          | 5,8              | 62                                            | 0                     |
| ТТК                           | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории) | 180   | 2,8               | 4,2        | 6,7              | 75                                            | 0                     |
| ТТК                           | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба филе в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)                                     | 70    | 6,4               | 5,1        | 16               | 119                                           | 0                     |
| ТТК                           | 129                 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ<br>(морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)                                                                              | 120   | 1,8               | 2,5        | 8,6              | 66                                            | 6,8                   |
| ТТК                           | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                     | 180   | 0,2               | 0,2        | 11               | 88                                            | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                     | 40    | 2,7               | 0,3        | 17               | 82                                            | 0                     |
| ТТК                           | -012                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                      | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 650   | 15,4              | 18,9       | 75,4             | 544                                           | 6,8                   |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 241                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ<br>(грудка птицы (филе), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                             | 50    | 4,7               | 5          | 3,5              | 74                                            | 0                     |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                    | 120   | 5,2               | 4,2        | 12,5             | 113                                           | 0                     |
| 2012                          | 11.1.1.<br>11       | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок в ассортименте 0,2)                                                                                                                                                                                                                                                            | 150   | 0,5               |            | 24,8             | 102                                           | 9                     |
| 2012                          | 9.1.4.1             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ<br>(апельсин)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 95    | 0,8               | 0,1        | 7,7              | 41                                            | 0                     |
| ТТК                           | 26                  | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье овсяное)                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20    | 1,5               | 2          | 14,9             | 83                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 435   | 12,7              | 11,3       | 63,4             | 413                                           | 9                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 38,6              | 41,9       | 189,5            | 1307                                          | 15,8                  |

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю

# МЕНЮ

31 октября 2025 г.  
Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И<br>СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)                                                           | 30    | 2,6               | 3,4        | 8,7              | 79                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ ( "ДРУЖБА")<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                       | 150   | 2,6               | 3,2        | 18,3             | 124                                                | 0                     |
| ТТК                           | 040                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер.<br>2,5% жирности)                                                                                                                   | 180   | 3,2               | 2,8        | 13,6             | 77                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 360   | 8,4               | 9,4        | 40,6             | 280                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 435                 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ<br>(йогурт 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                           | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная,<br>вода питьевая)                                                                                                                   | 40    | 0,6               | 2,1        | 3,3              | 37                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная,<br>сметана 15% жирности, лавровый лист, говядина б/к) | 180   | 3,2               | 3,6        | 5,2              | 85                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 307                 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ<br>(грудка птицы (филе), лук репчатый, морковь, соль йодированная,<br>вода питьевая)                                                                                                                   | 60    | 15,4              | 15,5       | 0,5              | 204                                                | 0,9                   |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ<br>(картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-<br>сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)                                                            | 120   | 2,3               | 2,3        | 15,6             | 93                                                 | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок в ассортименте 0,2)                                                                                                                                                                              | 180   | 0,5               |            | 29,7             | 122                                                | 10,8                  |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                     | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | -012                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                      | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 620   | 24,9              | 24,3       | 73,1             | 634                                                | 11,7                  |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 30                  | *САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ<br>(картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый,<br>огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль<br>йодированная, вода питьевая)                          | 40    | 0,4               | 2,9        | 2,2              | 37                                                 | 0                     |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                | 40    | 5,1               | 4,6        | 0,3              | 63                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>соль йодированная, вода питьевая)                                                                      | 120   | 2,1               | 1,8        | 20,4             | 95                                                 | 0                     |
| ТТК                           | -038                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)                                                                                                                                             | 150   | 0,1               |            | 4                | 17                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко<br>пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                   | 50    | 4,9               | 5          | 34               | 208                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 400   | 12,6              | 14,3       | 60,9             | 420                                                | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | 48                | 50,3       | 184,7            | 1404                                               | 11,7                  |

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю



# МЕНЮ

1 ноября 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                  | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ М<br>ДЖЕМОМ<br>(джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами,<br>масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                  | 40    | 3,1               | 3          | 15,4             | 75                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода<br>питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                              | 150   | 4,9               | 6,1        | 9,6              | 138                                                | 0                     |
| ТТК                           | 035                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 180   | 0,1               |            | 5,9              | 24                                                 | 0                     |
|                               |                     | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                       | 95    | 0,8               | 0,2        | 7,1              | 36                                                 | 14,44                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 465   | 8,9               | 9,3        | 38               | 273                                                | 14,44                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 435                 | КЕФИР С САХАРОМ<br>(кефир 2,5 % жирности, сахар песок)                                                                                                                                                                              | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 100   | 2,1               | 2,3        | 10,1             | 70                                                 | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 17                  | *ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                | 50    | 0,4               |            | 0,9              | 7                                                  | 0                     |
| ТТК                           | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ<br>(рыба филе в ассортименте, яйца куриные (шт.), соль йодированная,<br>масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной<br>пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                  | 60    | 5,4               | 9,6        | 8,6              | 96                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная,<br>батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 180   | 2,8               | 5,2        | 16,4             | 103                                                | 0                     |
| ТТК                           | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста<br>белокачанная, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер.<br>2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная<br>высш.сорт) | 120   | 1,6               | 0,1        | 5,3              | 52                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                   | 180   | 0,2               | 0,2        | 11               | 88                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | -012                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                    | 40    | 3                 | 1,2        | 20,6             | 105                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 650   | 14,8              | 16,5       | 71,3             | 492                                                | 0                     |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| ТТК                           | 282                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ<br>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук<br>репчатый, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое,<br>соль йодированная, вода питьевая)                     | 180   | 8                 | 7,5        | 10,4             | 145                                                | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 150   | 0,6               | 0,2        | 20               | 86                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 016                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 26                  | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье овсяное)                                                                                                                                                                                                        | 40    | 3                 | 3,9        | 29,8             | 167                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 390   | 13                | 11,8       | 68,7             | 439                                                | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       | 38,8              | 39,9       | 188,1            | 1274                                               | 14,44                 |

Повар

Тараканова. Т.А. /Рязанова. Е.Ю