

# МЕНЮ

22 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                          | 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 ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленное)                                                                                                     | 150   | 1,5               | 2,1        | 7,3              | 91                                            | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-43         | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                                                | 180   | 2,6               | 2,3        | 22               | 120                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 360   | 5,7               | 5          | 44,1             | 281                                           | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 95    | 0,4               |            |                  |                                               | 1,9                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 95    | 0,4               |            |                  |                                               | 1,9                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 43                  | *САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль<br>йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                        | 40    | 0,7               | 2,6        | 5,4              | 48                                            | 3,6                   |
| 2008                          | ТТК№<br>-57         | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый<br>лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории) | 180   | 2,8               | 4,2        | 6,7              | 75                                            | 0                     |
| 2024                          | 259                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ<br>(рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной<br>пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.),<br>молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное,<br>соль йодированная)                                                           | 60    | 7,5               | 4,6        | 16,6             | 94                                            | 0                     |
| 2012                          | ТТК№<br>-344        | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, капуста белокочанная,<br>масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная, вода<br>питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная<br>высш.сорт, сахар песок, томатная паста)                                        | 120   | 1,7               | 4,3        | 10,5             | 89                                            | 7,9                   |
| 2008                          | ТТК№<br>-394        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                              | 180   | 0,2               | 0,2        | 11               | 88                                            | 0                     |
| 2022                          | ТК№-<br>16          | 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                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 640   | 17,1              | 16,8       | 77,5             | 528                                           | 11,5                  |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ<br>(грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное,<br>картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, томатная паста, мука<br>пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                         | 180   | 15,6              | 17,2       | 18,9             | 294                                           | 9,9                   |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок в ассортименте 0,2)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 150   | 0,5               |            | 24,8             | 102                                           | 9                     |
| 2022                          | -016                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                              | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30    | 1,8               | 1,4        | 22,5             | 110                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 380   | 19,3              | 18,8       | 74,7             | 547                                           | 18,9                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 42,5              | 40,6       | 196,3            | 1356                                          | 32,3                  |

Повар

Мигунова Е.Б.

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ № 110 дет.сад  
/М.Б. Елизарова/

# МЕНЮ

22 октября 2026 г.

Сад 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 ДЖЕМОМ<br>(джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                        | 30    | 1,6               | 0,6        | 14,8             | 70                                                 | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-189        | КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленное)                                                                                                     | 200   | 4,6               | 6,2        | 23,2             | 208                                                | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-43         | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                                                | 180   | 2,6               | 2,3        | 22               | 120                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 410   | 8,8               | 9,1        | 60               | 398                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100   | 0,4               |            |                  |                                                    | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100   | 0,4               |            |                  |                                                    | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 43                  | *САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>(картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль<br>йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                        | 50    | 0,8               | 3,1        | 6                | 56                                                 | 5,3                   |
| 2008                          | ТТК№<br>-57         | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый<br>лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории) | 200   | 2,3               | 5,5        | 10,5             | 106                                                | 7,26                  |
| 2024                          | 259                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ<br>(рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной<br>пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.),<br>молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное,<br>соль йодированная)                                                           | 70    | 7,7               | 5          | 16,7             | 100                                                | 0                     |
| 2012                          | ТТК№<br>-344        | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, капуста белокочанная,<br>масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная, вода<br>питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная<br>высш.сорт, сахар песок, томатная паста)                                        | 150   | 2,2               | 7,1        | 14,6             | 131                                                | 11                    |
| 2008                          | ТТК№<br>-394        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                              | 180   | 0,2               | 0,2        | 11               | 88                                                 | 0                     |
| 2022                          | ТК№-<br>16          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                              | 40    | 2,7               | 0,3        | 17               | 82                                                 | 0                     |
|                               | ТТК<br>-012         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                               | 40    | 3                 | 1,2        | 20,6             | 105                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 730   | 18,9              | 22,4       | 96,4             | 668                                                | 23,56                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ<br>(грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированное,<br>картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, томатная паста, мука<br>пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                         | 200   | 17,2              | 20,1       | 19,7             | 329                                                | 10,2                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок в ассортименте 1л)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180   | 0,9               | 0,2        | 17,7             | 75                                                 | 1,4                   |
| 2022                          | -016                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                              | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40    | 2,4               | 1,9        | 30               | 146                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 440   | 21,9              | 22,4       | 75,9             | 591                                                | 11,6                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 50                | 53,9       | 232,3            | 1657                                               | 37,16                 |

Повар

Мигунова Е.Б.