

## МЕНЮ

28 мая 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,36	1,99	7,89	59,30	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,97	2,59	11,40	71,30	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	90	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>7,11</b>	<b>11,14</b>	<b>51,52</b>	<b>311,88</b>	<b>0,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,20</b>	<b>3,75</b>	<b>5,80</b>	<b>67,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,39	0,07	1,34	8,45	8,80
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	7,16	7,96	7,80	133,76	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	0,00
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	55	13,62	9,15	0,00	138,40	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,60	10,46	53,32	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,16	0,19	8,82	42,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>15,13</b>	<b>16,20</b>	<b>78,30</b>	<b>513,67</b>	<b>15,31</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,66	9,27	12,12	202,47	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,16	0,19	8,82	42,42	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,60	3,27	40,40	137,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>16,08</b>	<b>15,02</b>	<b>71,88</b>	<b>456,51</b>	<b>5,16</b>
<b>Всего</b>				<b>41,52</b>	<b>46,11</b>	<b>207,50</b>	<b>1 349,06</b>	<b>20,51</b>

## МЕНЮ

28 мая 2026 г.

### Сад 12 часов



Заведующий  
ГБДОУ № 122  
М. В. Кулякова

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,95	3,67	10,46	91,29	0,07
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ Б/МОЛ С ТЫКВОЙ (аллергики)	150	4,31	4,14	31,22	179,66	1,79
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,11	11,33	86,27	0,00
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	0,09	14,86	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>11,01</b>	<b>12,26</b>	<b>52,39</b>	<b>363,99</b>	<b>4,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	0,09	14,86	0,03
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,23	5,86	3,46	80,19	1,70
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,52	6,74	7,55	113,87	8,03
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00
2008	262	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	17,50	11,76	0,00	177,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,03	0,27	12,97	62,41	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,89	15,73	80,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>21,02</b>	<b>21,25</b>	<b>97,29</b>	<b>635,92</b>	<b>9,73</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2008	252	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	40	9,90	6,66	0,00	100,63	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,35	9,26	20,61	201,69	0,00
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПР/ПР-ВА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	392	ЧАЙ (аллергики)	180	0,14	0,00	0,09	14,86	0,03
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,19	8,82	42,42	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,34</b>	<b>17,43</b>	<b>59,55</b>	<b>469,21</b>	<b>2,18</b>
<b>Всего</b>				<b>51,30</b>	<b>55,94</b>	<b>222,72</b>	<b>1 560,01</b>	<b>15,98</b>