

10 ДЕНЬ
Заведующий

А.В. Калачёва



Детский сад № 42

Меню	на	2026г.
------	----	--------

НАИМЕНОВАНИЕ	ЯСЛИ					САД					Номер рецептуры
	Выход порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Выход порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая	130	3,53	5,65	13,82	119,78	184	5	7,99	19,56	169,54	Ттк № 49
Сыр	7	1,88	1,76	0	23,38	8	2,14	2,02	0	26,72	пром.
Хлеб "Крестьянский"	16	1,23	0,16	7,67	37,76	22	1,69	0,22	10,54	51,92	пром.
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,00	34,11	200	0,12	0,03	10,00	37,9	Ттк № 57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	333	6,75	7,6	30,49	215,03	414	8,95	10,26	40,1	286	

10 часов: ЗАВТРАК 2											
Н-к из сока	160	0,32	0	17,8	69,8	160	0,32	0	17,8	69,8	пром.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2:	160	0,32	0	17,8	69,8	160	0,32	0	17,8	69,8	

ОБЕД											
Салат "Зимний"	40	0,67	1,1	4,16	29,47	50	0,84	1,37	5,2	36,84	Ттк № 10
Суп картоф.с горохом	170	3,43	2,33	13,1	88,17	200	4,04	2,74	15,41	103,73	Ттк № 23
Тефтели с рисом	90	5,86	3,39	6,49	77,47	90	5,86	3,39	6,49	77,47	Ттк № 33
Сложный гарнир:											
Капуста тушёная	50	0,97	0,95	4,69	30,62	50	0,97	0,95	4,69	30,62	Ттк № 54
Пюре картофельное	50	1,02	1,58	6,45	44,74	80	1,62	2,53	10,32	71,59	Ттк № 52
Кисель	150	0,01	0	14,66	14,21	150	0,01	0	14,66	14,21	Ттк № 63
Хлеб "Крестьянский"	10	0,77	0,1	4,8	23,6	10	0,77	0,1	4,8	23,6	пром.
Хлеб "Дарницкий"	26	1,82	0,26	11,96	57,2	32	2,24	0,32	14,72	70,4	пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД:	586	14,55	9,71	66,3	365	662	16,35	11,4	76,29	428,46	

ПОЛДНИК											
Печенье "Топлёное молоко"	22	1,5	4,07	3,26	95,26	22	1,5	4,07	3,26	95,26	пром.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	22	1,5	4,07	3,26	95,26	22	1,5	4,07	3,26	95,26	

УЖИН											
Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,6	32,00	10	0,72	0,85	5,6	32,00	пром.
Зап-ка творожная	70	11,46	7,18	10,21	152,94	100	16,37	10,25	14,58	218,48	Ттк № 44
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,00	34,11	200	0,12	0,03	10,00	37,9	Ттк № 57
Хлеб "Крестьянский"	16	1,23	0,16	7,67	37,76	22	1,69	0,22	10,54	51,92	пром.
ИТОГО ЗА УЖИН:	276	13,5	8,2	32,48	256,81	332	18,9	11,4	40,72	340	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1377	37	29,6	150,3	1002	1590	46	37	178,2	1220	
----------------	------	----	------	-------	------	------	----	----	-------	------	--