

Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №26

/Костромцова С.С./

# МЕНЮ

8 сентября 2026 г.

Сад 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 стерилизованный в ассортименте., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30       | 1,29              | 2,88       | 16,02            | 93,99                                         | 1,76                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>(молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., хлопья овсяные «геркулес», сахар белый кристаллический.)                                                                                                                                                                                                                   | 150      | 2,68              | 4,07       | 10,57            | 119,00                                        | 0,50                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе), сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 200      | 3,17              | 2,48       | 13,02            | 55,25                                         | 0,52                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ<br>(апельсины свежие.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 100      | 0,90              | 0,20       | 8,10             | 43,00                                         | 60,00                 |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ<br>(йогурт 2,5% жирности тип 5 инд уп.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100      | 2,80              | 2,50       | 4,51             | 49,52                                         | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 580      | 10,84             | 12,13      | 52,22            | 360,76                                        | 63,48                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>(молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 200      | 2,79              | 5,00       | 13,07            | 90,76                                         | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 200      | 2,79              | 5,00       | 13,07            | 90,76                                         | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>(томаты свежие в/с., лук зелёный свежий., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50       | 0,55              | 3,08       | 1,74             | 37,91                                         | 13,45                 |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), макаронные изделия группы а, высший сорт вермишель., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, филе грудки цыпленка охлажденное., петрушка свежая (зелень), соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.) | 190/10/1 | 4,52              | 5,78       | 13,88            | 125,92                                        | 3,74                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>(печень говяжья замороженная., рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                                                  | 220      | 11,12             | 10,86      | 42,63            | 302,79                                        | 19,88                 |
| 2024                          | ТК № 13             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ<br>(фрукты сушёные. абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточек, высший сорт., сахар белый кристаллический, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180      | 0,66              | 0,27       | 19,05            | 93,80                                         | 0,32                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15       | 0,99              | 0,13       | 6,36             | 30,59                                         | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15       | 1,13              | 0,44       | 7,71             | 39,30                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 681      | 18,97             | 20,56      | 91,37            | 630,31                                        | 37,39                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)                                                                                   | 70       | 8,57              | 9,06       | 17,95            | 205,94                                        | 0,20                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ<br>(картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                                          | 150      | 3,35              | 5,72       | 19,28            | 142,34                                        | 8,84                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(соки фруктовые прямого отжима (персиковый).)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180      | 1,62              | 0,18       | 17,10            | 72,00                                         | 10,80                 |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15       | 0,99              | 0,13       | 6,36             | 30,59                                         | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сладкое.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21       | 1,58              | 2,06       | 15,62            | 87,57                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 436      | 16,11             | 17,15      | 76,31            | 538,44                                        | 19,84                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 48,71             | 54,84      | 232,97           | 1 620,27                                      | 121,81                |

Калькулятор

Петрова Е.А.