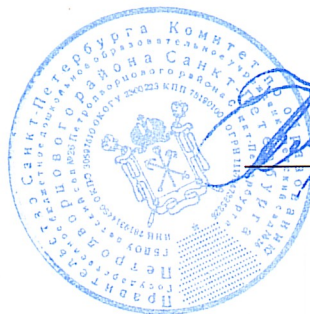




Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ
30 июля 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	3,81	3,52	10,28	88,68	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (рис крупный не пропаренный, 1 сорт. , пшено шлифованное, высший сорт., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки свежие в/с.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,25	11,98	52,71	362,14	5,33
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (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								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые (зеленцы).)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла столовая свежая, высший сорт., картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра», сахар белый кристаллический., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., укроп свежий (зелень).)	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	5,57
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутр:ентами, витаминами. , молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия группы а, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте.)	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	15	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
Итого			695	19,17	20,69	90,57	630,05	8,27
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка охлажденное., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., морковь столовая свежая, высший сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра», рис шлифованный, 1 сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые прямого отжима осветленные (яблочный).)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., вода питьевая, творог 5 % жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., ванилин.)	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,04
Итого			465	16,55	16,41	75,93	539,46	18,27
Всего				48,76	54,08	232,28	1 622,41	32,97

Калькулятор

Петрова Е.А.