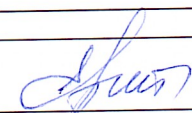


Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ №26
/Костромцова С.С./

МЕНЮ
3 августа 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	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (вода питьевая, хлопья овсяные «геркулес», масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности, сахар белый кристаллический, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, фрукты сушеные. абрикосы сушеные (курага-половинки) без косточки, высший сорт.)	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток (не содержащий в своем 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 (апельсины свежие.)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	10,84	12,10	52,93	359,80	61,39
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								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие в/с, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), горох шлифованный, лук репчатый свежий 1класс, морковь столовая свежая, высший сорт, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, вода питьевая, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень).)	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (печень говяжья замороженная, лук репчатый свежий 1класс, морковь столовая свежая, высший сорт, картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	80	8,85	9,50	7,83	186,30	13,26
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (кабачки свежие, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, вода питьевая, мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, сахар белый кристаллический, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности.)	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный "изюм", сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая, вода питьевая)	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			720	18,04	20,43	90,52	630,80	28,11
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (филе тресковых рыб мороженое, батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные, сахар белый кристаллический , вода питьевая)	180	0,48	0,19	15,58	75,08	58,11
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 № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные, глазированные, без начинки в ассортименте витаминизированные.)	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			470	17,48	17,79	74,59	540,72	69,49
Всего				49,15	55,32	231,11	1 622,08	160,09

Калькулятор  Петрова Е.А.