Утверждаю

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

МЕНЮ
7 августа 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (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 № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа ячневая., вода питьевая, сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный крупнолистовой., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности тип 5 инд уп.)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			**480**	**10,80**	**12,01**	**52,90**	**360,16**	**3,53**
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 № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие в/с.)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла столовая свежая, высший сорт., капуста белокочанная свежая. , картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., фасоль., лук репчатый свежий 1класс., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень).)	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., сухари панировочные., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс.)	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (сахар белый кристаллический., клюква протертая с сахаром ., вода питьевая)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	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			**690**	**19,41**	**20,29**	**90,98**	**630,72**	**26,89**
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., сухари панировочные., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,60
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., капуста белокочанная свежая. , брюква свежая столовая, репа столовая свежая., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	10,10
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (кислота лимонная пищевая., вода питьевая, сахар белый кристаллический., фрукты сушёные. абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт.)	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., дрожжи хлебопекарные., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., петрушка свежая (зелень)., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая, капуста белокочанная свежая.)	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			**475**	**15,55**	**17,49**	**77,22**	**539,85**	**16,99**
Всего				**48,55**	**54,79**	**234,17**	**1 621,49**	**48,51**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.