Утверждаю

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

МЕНЮ

29 июля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., перец красный сладкий., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	9,40	3,50	33,14	197,90	50,31
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой., лимоны свежие в/с., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			**430**	**11,22**	**12,12**	**52,18**	**360,13**	**51,46**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности тип 9 питьевой.)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	**1,40**
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы свежие в/с., перец красный сладкий., томаты свежие в/с., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук зелёный свежий., петрушка свежая (зелень)., укроп свежий (зелень)., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., капуста белокочанная свежая. , морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сметана 15% жирности., петрушка свежая (зелень)., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная.)	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, лук репчатый свежий 1класс., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра».)	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица., вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь)., сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
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 № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**705**	**18,91**	**21,29**	**91,39**	**629,99**	**28,75**
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лавровый лист сухой.)	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,46
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (кабачки свежие, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	135	0,96	2,48	7,34	56,33	10,44
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	180	0,48	0,19	15,49	74,57	57,36
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., дрожжи хлебопекарные., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,12
Итого			**465**	**16,68**	**16,52**	**73,12**	**540,84**	**68,38**
Всего				**49,75**	**54,93**	**229,74**	**1 621,30**	**149,99**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.