

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №26

/Костромцова С.С./

МЕНЮ

31 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 микроэлементами, 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 1 класс, морковь столовая свежая, высший сорт, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, вода питьевая, батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, 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 1 класс, 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 микроэлементами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, 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 микроэлементами, 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	15,55	74,99	58,08
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, 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	74,56	540,63	69,46
Всего				49,15	55,32	231,08	1 621,99	160,06

Калькулятор

Петрова Е.А.