

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №26

/Костромцова С.С./

# МЕНЮ

6 августа 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход     | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ска-<br>я цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|------------|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                      |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , сыры полутвердые в ассортименте.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30        | 3,82              | 3,53       | 10,28            | 88,80                                                | 0,07                  |
| 2024                          | 24                  | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(пшено шлифованное, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                      | 150       | 4,00              | 4,42       | 20,67            | 138,82                                               | 0,31                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(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<br>(яблоки свежие в/с.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 100       | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                                | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 460       | 11,95             | 11,43      | 51,97            | 360,04                                               | 4,96                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>(кефир 2,5 % жирности.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 200       | 2,93              | 5,00       | 13,49            | 90,89                                                | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 200       | 2,93              | 5,00       | 13,49            | 90,89                                                | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2024                          | ТК № 55             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла столовая свежая, высший сорт., сыры полутвердые в ассортименте., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50        | 3,05              | 6,10       | 3,41             | 81,30                                                | 1,70                  |
| 2024                          | ТК № 56             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА<br>(капуста белокочанная свежая. , картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., горошек зеленый., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., укроп свежий (зелень).) | 180/10/10 | 2,43              | 5,22       | 1,92             | 110,67                                               | 6,10                  |
| 2024                          | ТК № 57             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ<br>(филе тресковых рыб мороженое., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                       | 70        | 6,13              | 4,91       | 9,92             | 76,55                                                | 0,70                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                                                          | 130       | 2,72              | 2,52       | 17,00            | 101,81                                               | 9,01                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ<br>(варенье стерилизованное в ассортименте., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 200       | 0,09              | 0,06       | 30,66            | 120,92                                               | 0,18                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30        | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                                | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30        | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                                | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 710       | 18,66             | 19,94      | 91,05            | 631,04                                               | 17,69                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |            |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40        | 4,98              | 4,50       | 0,27             | 61,53                                                | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 58             | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная свежая., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная, рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)                                                                                                                                                                                      | 200       | 6,30              | 9,19       | 20,45            | 200,09                                               | 19,79                 |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180       | 0,48              | 0,19       | 15,58            | 75,08                                                | 58,11                 |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20        | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                                | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ<br>(мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., яблоки свежие в/с., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая)                                                                                                                          | 60        | 3,69              | 3,52       | 29,85            | 164,18                                               | 2,18                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 500       | 16,77             | 17,58      | 74,63            | 541,67                                               | 80,08                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 50,31             | 53,95      | 231,14           | 1 623,64                                             | 104,13                |

Калькулятор

Петрова Е.А.