

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №26

/Костромцова С.С./

МЕНЮ

28 июля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами.)	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, хлопья овсяные «геркулес», сахар белый кристаллический.)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток (не содержащий в своём 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
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности тип 5 инд ул.)	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			580	10,84	12,13	52,22	360,76	63,48
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты свежие в/с., лук зелёный свежий, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	0,55	3,08	1,74	37,91	13,45
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), макаронные изделия группы а, высший сорт вермишель., морковь столовая свежая, высший сорт, лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт, вода питьевая, филе грудки цыпленка охлажденное., петрушка свежая (зелень), соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья замороженная, рис шлифованный, 1 сорт, лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	220	11,12	10,86	42,63	302,79	19,88
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (фрукты сушёные, абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, высший сорт, сахар белый кристаллический., вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами.)	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами.)	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
Итого			681	18,99	20,56	91,51	631,01	37,39
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое., батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами, витаминами. , яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,20
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (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.)	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима (персиковый).)	180	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами.)	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое.)	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			436	16,12	17,15	76,37	538,75	19,84
Всего				48,74	54,84	233,17	1 621,28	121,81

Калькулятор

Петрова Е.А.