

Согласовано



Заведующая

ГБДОУ № 76 Центральный Район

ШКУРИНА, И.П./

МЕНЮ

10 марта 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,5	5,5	13,3	121	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,6	4,2	27,9	163	0
	ТК№0 38	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	92	0
Итого			420	11,3	12,5	54,8	376	0
II Завтрак								
	ТК№0 39	ЯБЛОКО (яблоки)	100	2,6	2,9	12,4	86	0
Итого			100	2,6	2,9	12,4	86	0
Обед								
	ТК№0 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	11	0
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	189/10/1	4,2	5,2	14,3	121	0
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	10,3	15	33	308	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,2	22	93	0
	ТК№0 05	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			665	18,1	21,2	87,4	614	0
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,7	4,7	2,2	93	0,8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	0,3	4,9	20,5	127	0
	ТК№0 13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,4	0,1	7,1	31	0
	ТК№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,3	5,9	24,6	172	0
	ТК№0 22	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,8	0,8	12,8	66	0
Итого			510	20,2	16,6	77,8	540	0,8
Всего				52,2	53,2	232,4	1616	0,8