



МЕНЮ
16 апреля 2026 г.
Сад 12 часов

Заведующая
 ФБДОУ № 76 Центральный Район
 /ШКУРИНА, Н.П./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	88	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,5	6	31	196	0
	ТК№0 41	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	13,7	88	0
Итого			410	8,7	10,5	60,5	372	0
II Завтрак								
	ТК№0 35	БАНАН (банан)	100	2,8	3,1	13,5	93	0
Итого			100	2,8	3,1	13,5	93	0
Обед								
	ТК№0 36	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	5	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	184/10/5	5,6	8,3	10,3	138	0
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	70	13,8	0,8	0,4	65	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,1	7	33,5	205	0
	ТК№0 34	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	0
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 22	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,8	0,8	12,8	66	0
Итого			717	25,8	17,1	79,1	576	0,3
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	200	3,5	6,7	14,2	131	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	0,5	1,8	13	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	4	9,7	86	0
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 45	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	75	5,3	5,8	28	185	0
Итого			565	16,4	18,1	81,9	555	0
Всего				53,7	48,8	235	1596	0,3