Согласовано

Заведующая
ГБДОУ № 76 Центральный Район
_____ /ШКУРИНА .Н.П./

МЕНЮ

16 ноября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	78	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	8,1	34,2	256	0
	ТК№034	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	0
Итого			**423**	**10,3**	**12,2**	**49,7**	**370**	**0**
II Завтрак								
	ТК№035	БАНАН (банан)	100	2,8	3,1	13,5	93	0
Итого			**100**	**2,8**	**3,1**	**13,5**	**93**	**0**
Обед								
	ТК№036	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	5	0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	180/9/10	4,5	7	15	141	0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	80	12,7	11,7	3	170	0,2
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,9	4,9	27	164	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	200	2,2	2,7	20,7	116	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№006	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			**724**	**25,9**	**27,1**	**87,5**	**700**	**0,2**
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	7,5	10,5	20	204	0
	ТК№037	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			10	40	0
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	60	6,4	6,4	35,1	223	0
Итого			**490**	**15,9**	**17,1**	**77,8**	**528**	**0**
Всего				**54,9**	**59,5**	**228,5**	**1691**	**0,2**