Согласовано

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

МЕНЮ

19 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4	5	28	173	0
	ТК№044	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	106	0
Итого			**410**	**11**	**12,3**	**50,6**	**357**	**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								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, вода питьевая, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,8	5	8,5	82	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, 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
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба минтай филе, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	80	10,5	6,2	7,1	126	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	150	2,5	2	9,8	67	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
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			**739**	**23,7**	**22,6**	**73,9**	**593**	**0,2**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	175	3	3,1	15,8	102	0
	ТК№046	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	35	0,9	2,3	6,5	50	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	4	9,7	86	0
	ТК№047	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,7	3,6	25	143	0
	ТК№024	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	4,5	5	4,5	81	0
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			**575**	**16,3**	**18,9**	**77**	**541**	**0**
Всего				**53,8**	**56,9**	**215**	**1584**	**0,2**