

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
**20 апреля 2026 г.**  
**Сад 12 часов**



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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№0 34	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	0
<b>того</b>			<b>423</b>	<b>10,3</b>	<b>12,2</b>	<b>49,7</b>	<b>370</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 35	БАНАН (банан)	100	2,8	3,1	13,5	93	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,1</b>	<b>13,5</b>	<b>93</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 36	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 рафинированное, 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 рафинированное)	80	12,6	12,3	3,2	176	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№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№0 06	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	53	0
<b>Итого</b>			<b>724</b>	<b>25,8</b>	<b>27,7</b>	<b>87,7</b>	<b>706</b>	<b>0,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	7,5	10,5	20	204	0
	ТК№0 37	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			10	40	0
	ТК№0 29	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 рафинированное)	60	6,4	6,4	35,1	223	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>15,9</b>	<b>17,1</b>	<b>77,8</b>	<b>528</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>54,8</b>	<b>60,1</b>	<b>228,7</b>	<b>1697</b>	<b>0,2</b>