

Согласовано

З

ГБДОУ № 76 Централь

ШКО

Заведующая
ГБДОУ № 76 Центральный Район
ИШУРИНА Н.П.

26 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, 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)	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
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)	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
Итого			431	7	9,6	57,4	357	2,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	1	0,2	17,8	78	1,4
Итого			180	1	0,2	17,8	78	1,4
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№0 47	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,3	7,5	10,6	129	5,4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,4	4	9,3	135	0,5
Итого			715	23,2	18,9	88,5	637	8,5
Полдник								
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	150	17,4	15,2	16,9	274	8,6
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,8	7,1	24,8	169	0
Итого			450	23,9	22,5	80,4	612	10,5
Всего				55,1	51,2	244,1	1684	23,3