



Заведующая
ГБДОУ № 76 Центральный Район
ИШКУРИНА .Н.П/

МЕНЮ

26 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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)	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			410	21,1	28,2	34,4	342	4,7
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	1,4	4	6,3	69	8,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	21,3	21,3	5	297	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	32,5	31,8	67,9	717	12
Полдник								
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	15,7	15,4	14,3	262	20,2
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		16,9	65	2,3
	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)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			520	21,4	18,6	54	474	22,8
Всего				75,6	79,1	171,8	1604	42,5