



Согласовано

Заведующая

ФБДОУ № 76 Центральный Район

/ШКУРИНА, Н.П./

МЕНЮ
30 января 2026 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,5	5,5	13,3	121	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,5	4	26,8	157	0
	ТК№0 38	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	92	0
Итого			420	11,2	12,3	53,7	370	0
II Завтрак								
	ТК№0 48	ГРУША (груша)	100	2,6	2,9	12,4	86	0
Итого			100	2,6	2,9	12,4	86	0
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	50	5,1	4,6	0,3	63	0
	ТК№0 49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ (свекла, вода питьевая, сыр российский, чеснок, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,4	5,8	12	109	0
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	180/20	4,4	2,3	13,5	92	0
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	200	5,4	8,5	32	226	0
	ТК№0 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		15	61	0
	ТК№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			710	19,8	21,8	86,9	622	0
Полдник								
	ТК№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,6	10,5	26,3	227	0
	ТК№0 34	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	0
	ТК№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,3	6,7	33,6	219	0
Итого			528	15,4	17,3	76,1	520	0
Всего				49	54,3	229,1	1598	0