Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
_____/Костромцова С.С./

МЕНЮ

14 августа 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем стерилизованный в ассортименте., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная «полтавская №1»., вода питьевая, молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный крупнолистовой., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы свежие весовые.)	50	0,75	0,25	10,50	48,00	5,01
Итого			**410**	**10,55**	**11,45**	**53,12**	**361,00**	**7,32**
!! Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	**1,40**
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный сладкий.)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., огурцы соленые (зеленцы)., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., вода питьевая, петрушка свежая (зелень).)	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , вода питьевая, соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сухари панировочные., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., лавровый лист сухой.)	150	3,28	9,98	23,12	196,22	10,69
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром ., вода питьевая, сахар белый кристаллический.)	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**710**	**18,64**	**20,78**	**91,76**	**622,85**	**55,46**
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе грудки цыпленка охлажденное., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., репа столовая свежая., томат- паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., лук репчатый свежий 1класс., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	10,48	12,90	15,29	280,00	11,10
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный крупнолистовой., лимоны свежие в/с., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая)	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			**485**	**17,51**	**17,32**	**79,17**	**548,49**	**12,25**
Всего				**49,63**	**54,55**	**237,54**	**1 623,23**	**76,43**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.