



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №26

/Костромцова С.С./

МЕНЮ
10 августа 2026 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , сыры полутвердые в ассортименте.)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица., вода питьевая, сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар белый кристаллический., чай черный крупнолистовой., вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы свежие весовые.)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	10,80	12,00	52,20	360,00	10,51
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности тип 9 питьевой.)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие в/с.)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2024	TK № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка охлажденное., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., петрушка свежая (зелень)., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,79
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,72
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), морковь столовая свежая, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	18,07	17,97	88,61	587,85	14,60
Полдник								
2024	TK № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5 % жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., манная крупа, марка м., сахар белый кристаллический., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., сухари панировочные., сметана 15% жирности.)	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., вода питьевая)	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима (абрикосовый).)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2024	TK № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	16,55	16,04	78,23	539,52	8,71
Всего				48,36	51,01	232,09	1 577,71	35,22

Калькулятор

Е.А. Петрова

Петрова Е.А.