



Заведующий  
ФБДОУ № 32-2  
Проскурина О.А./

## МЕНЮ

16 сентября 2026 г.

### Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И<br>ДЖЕМОМ<br>(джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами,<br>масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                          | 40    | 3,1               | 3          | 15,4             | 75                                                 | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-189        | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                                                                                                    | 200   | 4,6               | 6,2        | 23,2             | 208                                                | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-40         | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер.<br>2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                         | 180   | 3,2               | 2,8        | 13,6             | 77                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 420   | 10,9              | 12         | 52,2             | 360                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | ТТК№<br>-435        | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 100   | 2,7               | 3          | 13               | 90                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100   | 2,7               | 3          | 13               | 90                                                 | 0,5                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | ТТК№<br>-13         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50    | 0,3               |            | 1,5              | 8                                                  | 4,97                  |
| 2008                          | ТТК№<br>-77         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15%<br>жирности, петрушка (зелень), лавровый лист, бройлеры (цыплята) 1<br>категории)                                                                                        | 200   | 4                 | 4,6        | 5,3              | 97                                                 | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-257        | МЯСО ТУШЕНОЕ<br>(свинина б/к (нежирная), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                        | 70    | 5                 | 11,6       | 12,1             | 137                                                | 0                     |
| 2012                          | ТТК№<br>-205        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое,<br>соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                            | 130   | 6                 | 2,3        | 38,3             | 198                                                | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-35         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 180   | 0,1               |            | 5,9              | 24                                                 | 0                     |
| 2022                          | ТК№-<br>16          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40    | 2,7               | 0,3        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| ТТК                           | -012                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40    | 3                 | 1,2        | 20,6             | 105                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 710   | 21,1              | 20         | 100,7            | 651                                                | 4,97                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | ТТК№<br>-224        | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ<br>МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),<br>масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана<br>15% жирности, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности,<br>масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, ванилин) | 160   | 7,1               | 11,6       | 36,9             | 279                                                | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200   | 6,1               | 5,3        | 10,1             | 113                                                | 0                     |
| ТТК                           | 012                 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                                 | 0                     |
| 2012                          | 9.1.5.2             | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 100   | 2,1               | 0,7        | 30               | 137                                                | 14,3                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 480   | 16,8              | 18,2       | 87,3             | 581                                                | 14,3                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 51,5              | 53,2       | 253,2            | 1682                                               | 19,77                 |

Повар

Алексеева Н.П.