Согласовано

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

МЕНЮ

10 ноября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	4,2	10	69	0
2008	ТТК№ -189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,8	5,5	20,2	171	0
2008	ТТК№ -40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			**410**	**11,4**	**12,5**	**43,8**	**317**	**0**
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			**105**	**2,7**	**3**	**13**	**90**	**0**
Обед								
2008	ТТК№ -51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,7	5	3,3	62	0
2008	ТТК№ -76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, свинина б/к (нежирная))	200	4,6	5,7	30,6	179	0
2008	ТТК№ -311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая)	180	10,6	9,4	15,9	191	0
2008	ТТК№ -42	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	105	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**650**	**18,9**	**21**	**91,3**	**630**	**0**
Уплотненный полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	ТТК№ -129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (тыква, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	150	2,1	1,9	8,9	63	7,4
2008	ТТК№ -471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	60	6,8	13	44,2	336	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2022	ТК№-16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			**470**	**16,8**	**19,8**	**76,3**	**568**	**7,4**
Всего				**49,8**	**56,3**	**224,4**	**1605**	**7,4**

Повар _____ Алексеева Н.П.