



Согласовано

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

**МЕНЮ**  
**9 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                           | 30    | 3,2               | 4,1        | 7                | 62                                                 | 0                     |
| 2012                          | 10                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ<br>(горошек зеленый консервы, соль йодированная)                                                                                                                                                                                                                                        | 50    | 1                 | 1,8        | 3                | 23                                                 | 0                     |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                 | 155   | 5,3               | 4,9        | 22,2             | 193                                                | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-28         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                                    | 180   | 1,3               | 1,2        | 20               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 415   | 10,8              | 12         | 52,2             | 360                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 9.1.2.6             | НЕКТАРИН<br>(нектарины)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 100   | 0,9               | 0,1        | 9,5              | 45                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100   | 0,9               | 0,1        | 9,5              | 45                                                 | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | ТК№-<br>15          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50    | 0,3               |            | 1,3              | 7                                                  | 2,5                   |
| 2008                          | ТТК№<br>-65         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка<br>(зелень), лавровый лист, говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.)) | 200   | 1,4               | 2,1        | 13,2             | 66                                                 | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-259        | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,<br>томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль<br>йодированная)                                                                                                                                     | 70    | 8,5               | 11,8       | 20,3             | 230                                                | 0                     |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                    | 130   | 5                 | 3,7        | 29,2             | 175                                                | 0                     |
| 2008                          | ТТК№<br>-35         | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                               | 180   | 0,1               |            | 5,9              | 24                                                 | 0                     |
| 2022                          | -016                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| ТТК                           | 012                 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                 | 20    | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 670   | 18,2              | 18,4       | 88,7             | 595                                                | 2,5                   |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2016                          | ТТК№<br>-292        | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(свинина б/к (нежирная), картофель, морковь, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная,<br>вода питьевая)                                                                                                                                     | 200   | 11,6              | 16,1       | 28,6             | 328                                                | 11,52                 |
| 2008                          | ТТК№<br>-33         | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                                                | 180   |                   |            | 5,8              | 23                                                 | 0                     |
| 2022                          | -016                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                | 20    | 1,4               | 0,2        | 8,5              | 41                                                 | 0                     |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи<br>хлебопекарные сухие, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                                             | 70    | 5,5               | 4,3        | 38,7             | 191                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 470   | 18,5              | 20,6       | 81,6             | 583                                                | 11,52                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 48,4              | 51,1       | 232              | 1583                                               | 14,02                 |

Повар

Алексеева Н.П.