Согласовано

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

МЕНЮ

5 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,6	0,6	14,8	70	0
2008	ТТК№ -189	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	190	6,6	9,1	15,5	170	0
2008	ТТК№ -43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,3	22	120	0
Итого			**400**	**10,8**	**12**	**52,3**	**360**	**0**
II Завтрак								
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**
Обед								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	50		7,6	6	96	0
2008	ТТК№ -57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории)	200	3,5	5	8,9	96	0
2024	259	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	7,7	5	16,7	100	0
2012	ТТК№ -344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2,3	7	14,5	130	10,5
2008	ТТК№ -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
2022	ТК№-16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			**730**	**19,4**	**26,3**	**94,7**	**697**	**10,5**
Уплотненный полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, лук репчатый, тыква, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	200	17,3	20	19,6	329	9,8
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180	0,9	0,2	17,7	75	1,4
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2022	ТТК№ -26	ПЕЧЕНЬЕ (печенье овсяное)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			**440**	**22,6**	**24,3**	**75,6**	**612**	**11,2**
Всего				**53,2**	**63**	**232,4**	**1716**	**31,7**

Повар _____ Алексеева Н.П.