

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 86

/Сливарь О.В./

**МЕНЮ**  
29 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыры полутвердые в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 22	<b>КАША "ДРУЖБА"</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,54	2,93	10,66	81,15	0,00
2024	ТК № 24	<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>8,31</b>	<b>8,73</b>	<b>51,35</b>	<b>320,19</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,54	4,55	11,89	82,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,54</b>	<b>4,55</b>	<b>11,89</b>	<b>82,59</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	<b>СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА</b> (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/8/12	4,43	7,84	7,46	121,92	3,25
2012	289	<b>БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ</b> (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,60	10,75	7,55	171,41	0,00
2011	309	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье стерилизованное в ассортименте)	180/10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 20	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	<b>БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>20,78</b>	<b>21,96</b>	<b>67,14</b>	<b>566,76</b>	<b>5,75</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (грудки кур замороженные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, соль йодированная)	200	3,04	6,10	30,64	189,94	0,65
2008	442	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b> (соки фруктовые восстановленные в ассортименте)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (соки фруктовые прямого отжима в ассортименте)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> (яйца куриные (шт.), вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	60	8,70	5,89	22,27	178,07	0,07
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>13,40</b>	<b>12,21</b>	<b>63,51</b>	<b>419,00</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего</b>				<b>45,03</b>	<b>47,45</b>	<b>193,89</b>	<b>1 388,54</b>	<b>6,47</b>