Согласовано

Заведующий
ГБДОУ № 34
_____ /Трунова Л.А./

МЕНЮ

26 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	155	5,3	4,9	22,2	193	0
2008	ТТК№-28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			**415**	**10,8**	**12**	**52,2**	**360**	**0**
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,9	44	4
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,9**	**44**	**4**
Обед								
2022	ТТК№-17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	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	2,4	5,1	10,7	104	7,66
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	70	9,5	3,7	10,1	111	0,9
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	6,8	14,4	130	11
2008	ТТК№-45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	16	67	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**	**20,7**	**17,2**	**89,7**	**606**	**19,56**
Уплотненный Полдник								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	1	2,6	3,9	42	0
2016	ТТК№-292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,5	25,3	285	0
2008	ТТК№-394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	ТТК№-451	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, джем)	75	6,1	4,4	34,5	132	0
Итого			**525**	**18**	**20,9**	**83,2**	**588**	**0**
Всего				**49,9**	**50,5**	**235**	**1598**	**23,56**

Зав. производством _____ Федотова Н.А.