

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ "Детский сад № 48" Центрального района

/Степанова Н.А./

МЕНЮ

26 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	87,70	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,20	7,40	25,00	191,40	0,00
	ТК№0 41	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	13,70	87,60	0,00
Итого			410	10,40	11,90	54,50	366,70	0,00
II Завтрак								
	ТК№0 51	СОК (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
	ТК№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	6,80	0,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	190/10	3,60	3,90	20,00	129,50	0,00
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,08	3,86	6,00	103,38	0,12
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, вода питьевая, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	130	1,84	0,10	8,50	42,30	0,00
	ТК№0 52	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,12	22,70	92,40	0,00
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
	ТК№0 33	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,05	18,10	92,40	0,00
Итого			705	21,71	9,27	89,30	527,88	0,12
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	5,86	6,08	14,40	133,56	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	0,33	4,87	20,50	127,20	0,00
	ТК№0 13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,40	0,10	7,10	30,90	0,00
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
	ТК№0 45	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,30	0,90	15,50	79,30	0,00
	ТК№0 24	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	5,63	6,25	5,63	101,25	0,00
Итого			585	16,56	18,44	75,83	533,31	0,00
Всего				49,57	39,79	237,81	1 505,29	3,72

Повар

Майоров А.А.