



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с № 20
/Долгая Л.М./

МЕНЮ

24 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,56	8,27	10,39	122,23	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, перец красный сладкий, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	102	0,98	0,24	9,18	46,51	0,00
Итого			512	15,67	15,09	63,93	452,06	0,00
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
Итого			199	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	49	0,40	0,05	0,84	6,44	2,48
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатное пюре, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/8/12	5,09	9,02	12,58	157,19	5,71
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,09	10,24	7,19	163,17	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (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	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,23	0,17	7,89	37,93	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,08	0,41	7,40	37,73	0,00
Итого			692	20,84	22,63	78,19	617,24	8,31
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатное пюре, крупа рисовая, соль йодированная)	200	19,13	23,66	33,49	423,31	1,57
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	23	1,54	0,20	9,86	47,42	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (яйца куриные (шт.), вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	60	5,57	9,01	13,96	166,21	0,00
Итого			463	27,14	33,05	75,49	714,34	1,57
Всего				66,41	75,72	230,55	1 873,49	9,88

Медсестра

Варданян Г.М.