

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №76 Невского района
И.Е. Олейник/**МЕНЮ**

25 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,90 | 3,60 | 10,49 | 90,58 | 0,07 |
| 2024 | ТК № 38 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ | 150 | 7,98 | 7,68 | 37,79 | 257,55 | 0,69 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,52 |
| Итого | | | 380 | 15,05 | 13,76 | 61,30 | 403,38 | 1,28 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 205 | 2,85 | 5,10 | 13,33 | 92,58 | 1,12 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 97 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| Итого | | | 302 | 3,75 | 5,30 | 21,43 | 135,58 | 61,12 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 55 | 0,40 | 1,08 | 1,25 | 16,25 | 5,10 |
| 2024 | ТК № 39 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/20 | 2,03 | 2,70 | 10,74 | 75,52 | 2,46 |
| 2024 | ТК № 45 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) | 70 | 10,40 | 13,94 | 13,19 | 229,87 | 1,81 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 2,91 | 2,71 | 35,09 | 186,84 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 40 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,31 | 0,07 | 15,71 | 65,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 23 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 27 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 725 | 20,29 | 21,63 | 104,12 | 713,52 | 9,37 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 13,88 | 9,39 | 24,83 | 246,95 | 11,86 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 195/8 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 1,15 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 5,22 | 4,23 | 45,51 | 184,42 | 0,00 |
| Итого | | | 482 | 20,96 | 13,85 | 89,16 | 517,27 | 13,01 |
| Всего | | | | 60,05 | 54,54 | 276,01 | 1 769,75 | 84,78 |

Повар

Уш

Ушакова Е.Ю.