

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

МЕНЮ

10 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
Итого			380	9,57	11,66	43,80	314,05	2,85
II Завтрак								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	172	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	79	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00
Итого			251	3,76	5,24	22,14	135,67	38,60
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	1,05	1,89	7,51	51,47	4,38
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	65	9,69	6,94	5,91	136,76	0,19
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	145	2,84	2,16	11,61	78,26	10,10
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			677	17,47	12,04	61,65	439,15	19,83
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	10,82	13,09	26,14	273,29	0,34
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	18,93	75,74	0,00
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			425	14,21	15,67	63,85	460,99	1,31
Всего				45,01	44,61	191,44	1 349,86	62,59

Повар Ушакова Ушакова Е.Ю.