

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 июня 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	25	3,13	2,89	8,43	72,82	0,06
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,34	4,67	31,88	196,16	1,69
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,71	9,87	75,17	0,51
Итого			335	11,75	10,27	50,18	344,15	2,26
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	167	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	79	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			246	3,33	5,40	23,29	137,89	5,40
Обед								
2024	TK № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2,53	5,06	2,83	67,48	1,41
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	TK № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,15	4,12	8,33	64,30	0,59
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,64	2,44	16,49	98,76	8,74
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			682	17,08	18,03	88,37	601,92	17,02
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	5,17	7,54	16,77	164,07	16,23
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	163	0,00	0,00	16,32	65,09	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	55	3,28	3,13	26,57	146,12	1,94
Итого			441	14,70	15,31	68,41	476,99	18,17
Всего				46,86	49,01	230,25	1 560,95	42,85

Повар Ушакова Е.Ю.