

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,21	8,64	28,29	229,61	0,30
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,13	25,10	0,03
Итого			360	9,21	12,21	44,80	344,40	0,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	170	0,00	0,00	17,85	73,09	0,00
2024	ТК № 1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,34	0,34	8,36	40,09	8,53
Итого			255	0,34	0,34	26,21	113,18	8,53
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,82	2,93	3,81	46,04	13,97
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/10/20	4,58	2,38	0,62	43,82	0,30
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,67	11,04	2,52	73,46	0,70
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,54	3,86	17,32	120,37	8,17
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			696	17,90	21,31	82,62	541,50	23,38
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	11,29	13,68	28,63	294,92	0,29
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	25	0,06	0,02	5,91	25,26	0,74
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	153	4,69	3,91	7,51	84,47	0,84
Итого			383	19,04	18,77	62,61	509,45	1,87
Всего				46,49	52,63	216,24	1 508,53	34,18

Повар

Ушакова Е.Ю.