

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №76 Невского района
/И.Е. Олейник/**МЕНЮ**
19 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,79	15,53	91,13	1,71
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			360	9,76	11,11	42,13	310,14	2,26
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2024	TK № 32	АПЕЛЬСИН	86	0,77	0,17	6,93	36,79	51,33
Итого			276	3,70	5,17	20,42	127,68	52,73
Обед								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	41	0,53	0,04	1,99	10,56	0,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,16	4,87	13,79	87,57	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,19	9,74	22,61	195,82	10,60
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,81	0,24	11,58	55,68	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			676	16,10	18,80	84,88	584,12	15,37
Полдник								
2024	TK № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	8,51	3,90	18,31	114,59	0,17
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	178	0,00	0,00	17,76	70,88	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			459	16,38	17,38	74,75	525,39	11,37
Всего				45,94	52,46	222,18	1 547,33	81,73

Повар _____ Ушакова Е.Ю.