

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	30	3,71	3,42	9,97	86,14	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	7,40	7,26	36,77	247,13	0,59
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
Итого			380	14,28	13,16	59,76	388,52	1,18
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	174	2,43	4,35	11,37	78,96	0,96
2024	ТК № 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	112	0,45	0,45	10,97	52,63	11,20
Итого			286	2,88	4,80	22,34	131,59	12,16
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,38	1,03	1,19	15,46	4,85
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	1,64	2,49	9,06	65,28	2,10
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	65	9,50	12,80	13,08	213,21	0,97
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	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			714	18,98	20,23	102,27	685,83	7,92
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	12,52	9,33	23,30	234,15	10,88
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			473	19,55	13,75	87,18	502,64	12,03
Всего				55,69	51,94	271,55	1 708,58	33,29

Повар Ушакова Е.Ю. Ушакова Е.Ю.