

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**
3 марта 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,06	10,09	119,40	0,00
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	19	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,39	17,54	10,08	263,98	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			430	18,78	25,65	29,65	426,05	2,30
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	94	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			294	6,00	5,30	19,32	160,02	5,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,47	3,15	1,54	37,35	10,74
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	5,94	10,09	8,72	155,00	7,28
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	16,05	6,12	2,79	149,41	12,67
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (с октября по апрель)	130	1,82	0,10	8,42	74,45	8,42
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,65	0,23	10,60	50,99	0,00
Итого			670	25,97	19,72	39,27	495,14	39,23
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,97	8,40	2,57	129,65	0,30
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	125	6,06	12,78	14,12	196,73	30,54
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,35	1,53	32,10	159,32	0,12
Итого			455	23,65	23,54	72,67	618,43	30,96
Всего				74,40	74,21	160,91	1 699,64	77,49

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.