

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./**МЕНЮ**
5 февраля 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	3,53	3,11	10,19	83,48	0,06
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,98	4,74	32,06	195,48	2,05
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,66	3,02	11,00	83,71	0,57
Итого			355	13,17	10,87	53,25	362,67	2,68
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			298	3,33	5,40	23,29	137,89	5,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,96	5,92	3,31	78,86	1,65
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	4,36	6,78	7,37	112,73	5,98
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	7,14	2,63	5,29	73,74	0,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,58	18,53	108,53	8,99
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			670	18,93	18,19	75,76	545,77	17,49
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,01	14,73	12,96	237,36	21,65
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,57	0,61	10,19	52,69	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	172	0,00	0,00	17,23	68,73	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,57	3,30	29,95	165,15	2,18
Итого			492	23,13	23,14	70,60	585,46	23,83
Всего				58,56	57,60	222,90	1 631,79	49,40

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.