

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./**МЕНЮ**
11 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,38	10,10	122,37	0,00
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	52	0,68	0,05	2,54	13,50	103,86
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,57	21,85	3,70	285,91	0,30
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/11	0,22	0,01	8,05	35,01	1,80
Итого			438	21,06	30,29	24,39	456,79	105,96
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	198	5,54	4,94	8,92	111,74	0,00
Итого			198	5,54	4,94	8,92	111,74	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,53	2,52	1,80	32,34	38,09
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,52	9,52	5,46	132,19	7,15
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,30	10,19	9,26	176,86	0,47
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,61	3,39	29,92	176,33	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,65	0,23	10,60	50,99	0,00
Итого			680	26,02	25,92	63,82	595,80	45,80
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	7,37	5,06	6,02	99,28	0,25
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,32	5,66	19,09	140,92	8,75
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	17,15	73,02	3,40
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,00	6,06	20,67	153,57	6,06
Итого			465	17,08	17,55	72,95	518,59	18,46
Всего				69,70	78,70	170,08	1 682,92	170,22

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.