

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**
22 апреля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,56	8,16	9,87	119,34	0,00
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	45	0,58	0,04	2,20	11,70	90,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,61	21,86	3,73	286,41	0,31
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/11	0,23	0,01	8,06	35,11	1,83
Итого			431	20,98	30,07	23,86	452,56	92,14
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	186	5,21	4,65	8,39	105,15	0,00
Итого			186	5,21	4,65	8,39	105,15	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	45	0,49	2,52	1,69	31,82	33,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,04	8,94	5,32	123,87	7,14
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65/25	10,19	8,96	8,95	159,27	0,42
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,62	3,30	29,95	175,74	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	26	1,65	0,23	10,60	50,99	0,00
Итого			671	24,40	24,02	63,29	568,78	41,63
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	7,53	4,88	5,98	98,16	0,26
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,49	0,58	9,69	50,10	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,75	122,62	10,82
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,07	6,10	20,54	153,57	6,02
Итого			474	16,98	17,28	85,24	566,79	25,94
Всего				67,57	76,02	180,78	1 693,28	159,71

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.