

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**
24 декабря 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	2,94	18,84	107,26	4,83
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,11	3,15	37,50	2,31
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,45	21,60	2,89	276,00	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,72	2,17	10,18	71,82	0,47
Итого			420	23,29	28,82	35,06	492,58	7,83
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,57	3,91	8,09	75,91	9,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	20,09	19,35	5,76	277,73	1,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,79	33,26	205,28	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/18	0,11	0,06	13,53	52,69	0,23
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,16	0,45	7,56	39,09	0,00
Итого			754	32,35	28,76	80,19	709,47	13,38
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	14,26	11,96	16,51	233,43	20,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,04	0,00	9,82	40,25	0,76
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,16	0,45	7,56	39,09	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	91	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			491	19,28	15,03	44,75	399,87	21,26
Всего				75,52	73,11	175,50	1 672,42	45,47

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.