

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./**МЕНЮ**
30 января 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,31	2,99	16,05	95,31	4,43
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,25	6,98	30,46	210,29	0,53
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	6,11	24,87	0,02
Итого			360	7,67	9,97	52,62	330,47	4,98
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	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			296	3,33	5,40	23,29	137,89	5,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	54	0,70	0,05	2,62	13,93	107,14
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,24	6,11	6,71	104,03	3,83
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,03	11,59	9,89	195,90	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,23	9,72	22,70	196,58	10,65
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,59	9,93	51,34	0,00
Итого			702	24,77	28,32	79,11	680,91	121,62
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,22	5,91	8,75	125,13	0,20
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,75	4,68	22,18	142,15	11,20
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	179	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,35	63,83	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			467	17,30	21,96	84,49	565,94	11,40
Всего				53,07	65,65	239,51	1 715,21	143,40

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.