

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №76 Невского района
И.Е. Олейник/

МЕНЮ

10 июня 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	2,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,40
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	155	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
Итого			455	7,63	12,49	51,47	321,48	3,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ прямого отжима	150	0,00	0,00	15,78	63,11	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			245	0,86	0,19	23,48	103,96	57,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	7,42
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	45	8,62	5,55	6,29	116,79	0,18
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,74	5,43	13,86	125,02	9,73
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			567	17,16	14,47	59,05	477,46	22,18
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,44	15,85	0,59
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	11,62	11,96	19,25	245,64	0,22
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	186	2,66	4,73	9,06	101,97	1,01
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			346	15,68	17,16	39,46	402,76	1,82
Всего				41,33	44,31	173,46	1 305,66	84,33

Повар

Ушакова

Ушакова Е.Ю.