

Утверждаю

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



## МЕНЮ

11 июня 2026 г.

### Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,66	1,68	6,73	38,52	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	135	1,74	2,28	10,05	62,83	0,43
<b>Итого</b>			<b>285</b>	<b>5,80</b>	<b>10,14</b>	<b>39,70</b>	<b>242,98</b>	<b>0,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
2012	368	ГРУША	75	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,58</b>	<b>4,04</b>	<b>15,59</b>	<b>111,65</b>	<b>5,80</b>
<b>Обед</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	40	2,02	2,81	3,39	48,69	0,39
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,69	39,20	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>11,72</b>	<b>13,59</b>	<b>82,92</b>	<b>466,14</b>	<b>27,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	8,03	7,70	10,07	168,20	13,41
2024	57	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,07	0,07	10,46	43,15	0,66
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,80	0,78	12,43	108,48	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>13,48</b>	<b>10,96</b>	<b>41,58</b>	<b>391,08</b>	<b>14,16</b>
<b>Всего</b>				<b>34,58</b>	<b>38,73</b>	<b>179,79</b>	<b>1 211,85</b>	<b>47,98</b>

Повар Ушакова Е.Ю.