

Утверждаю

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

# МЕНЮ

15 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	1,86	1,89	7,55	43,23	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,37	6,51	18,00	160,48	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	130	2,60	2,06	10,98	73,39	0,37
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,83</b>	<b>10,46</b>	<b>36,53</b>	<b>277,10</b>	<b>0,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	185	5,17	4,62	8,33	179,08	1,29
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	81	0,32	0,32	7,95	38,12	8,11
<b>Итого</b>			<b>266</b>	<b>5,49</b>	<b>4,94</b>	<b>16,28</b>	<b>217,20</b>	<b>9,40</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,46	1,44	2,93	27,23	7,78
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	145/20/10	6,72	3,17	6,71	86,49	0,60
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,14	4,02	5,72	85,33	0,14
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,14	3,64	14,68	106,24	6,93
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>537</b>	<b>17,57</b>	<b>12,54</b>	<b>47,42</b>	<b>383,37</b>	<b>15,72</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	12,15	12,50	20,12	256,68	0,23
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	142	0,00	0,00	14,87	60,89	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>312</b>	<b>13,48</b>	<b>13,11</b>	<b>50,32</b>	<b>390,68</b>	<b>0,51</b>
<b>Всего</b>				<b>45,37</b>	<b>41,05</b>	<b>150,55</b>	<b>1 268,35</b>	<b>26,37</b>

Повар

Ушакова Е.Ю.