

Утверждаю

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

22 июня 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,73	1,76	7,03	40,23	0,04
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
Итого			300	5,20	9,29	36,44	246,51	1,27
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	185	5,17	4,62	8,33	179,08	1,29
2024	48	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,43	0,43	10,46	50,15	10,67
Итого			292	5,60	5,05	18,79	229,23	11,96
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	45	0,38	2,31	0,84	26,43	3,86
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,75	4,09	30,12	182,83	2,91
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	4,86	5,54	11,14	116,84	1,55
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,36	3,53	10,48	99,12	6,35
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	13	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	14	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			568	14,16	16,11	75,68	525,46	15,12
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	14,21	7,72	27,86	254,53	1,04
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	23	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	18	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			474	19,64	11,41	74,31	448,81	11,76
Всего				44,60	41,86	205,22	1 450,01	40,11

Повар Ушакова Е.Ю.

Ушакова Е.Ю.