

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./**МЕНЮ**
3 февраля 2026 г.**Ясли 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								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,03	12,12	2,10	188,87	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			305	8,11	12,27	16,05	251,52	0,59
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	171	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			266	3,48	4,79	17,89	116,65	5,29
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	35	0,41	2,41	1,43	29,73	24,46
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	55	7,37	5,95	5,55	120,12	9,47
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,79	4,04	9,69	86,93	6,94
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	153	0,00	0,00	13,76	61,18	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,15	0,22	10,60	50,98	0,00
Итого			543	13,93	17,88	48,94	437,33	46,88
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,39
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,94	3,76	11,62	88,67	8,08
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,18	0,46	7,66	39,61	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,12	0,04	8,62	33,71	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	5,67	3,96	18,86	133,96	0,04
Итого			392	14,47	12,43	47,02	385,95	8,67
Всего				39,99	47,37	129,90	1 191,45	61,43

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.