

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**
24 декабря 2025 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,62	3,04	18,62	107,21	4,71
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,95	1,70	1,91	25,78	1,49
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	14,69	17,23	3,51	228,05	0,31
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,41	2,79	11,40	85,26	0,60
Итого			365	20,67	24,76	35,44	446,30	7,11
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			149	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,74	4,37	7,04	84,01	8,23
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	13,32	13,80	3,47	191,58	0,89
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,07	4,62	22,93	153,41	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,51	41,23	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,10	0,05	11,50	44,80	0,20
Итого			591	23,86	23,00	54,45	520,63	10,92
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	11,72	11,93	11,95	204,60	16,54
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,38	30,92	0,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,03	0,00	5,21	21,46	0,47
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,01	8,10	30,04	209,03	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	91	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			471	19,56	22,65	58,08	522,51	17,31
Всего				64,69	70,91	163,47	1 559,94	38,34

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.