

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**
30 января 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,20	0,47	11,45	54,35	2,10
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
Итого			312	4,86	6,35	44,61	225,26	2,59
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	167	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			262	4,08	4,63	15,91	113,15	10,69
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	22/30	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,50	9,78	9,16	162,56	0,06
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (с октября по сентябрь)	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,17	0,46	7,63	39,47	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			571	19,86	20,57	59,38	529,14	14,78
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	43	0,56	0,04	2,10	11,14	85,72
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	10,29	5,13	15,17	147,89	0,32
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	152	0,00	0,00	13,71	60,95	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,31	1,83	25,40	135,29	0,10
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			414	17,90	10,73	73,43	487,00	92,62
Всего				46,70	42,28	193,33	1 354,55	120,68

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.