

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./**МЕНЮ**
9 февраля 2026 г.**Сад 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,92	3,63	10,02	89,13	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,73	9,24	29,24	223,46	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,06	24,61	0,02
Итого			360	9,74	12,87	45,32	337,20	0,49
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	193	5,40	4,82	8,70	108,97	0,00
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			293	6,90	5,32	29,70	204,97	10,02
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,86	3,08	4,01	48,44	14,70
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	7,76	3,67	16,22	131,17	0,69
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	8,11	1,88	1,69	56,26	0,75
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	3,91	16,89	113,64	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			681	21,06	12,82	80,07	521,42	24,23
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	29,12	16,49	26,91	381,10	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,39	0,01	3,80	15,61	1,24
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	174	0,87	0,17	17,57	74,78	3,48
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,06	1,19	19,93	103,04	0,00
Итого			424	33,44	17,86	68,21	574,53	5,03
Всего				71,14	48,87	223,30	1 638,12	39,77

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.