**Утверждаю**

Заведуещего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
_____/Олейник И.Е./

# МЕНЮ

**10 февраля 2026 г.**

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,32 | 2,92 | 16,08 | 94,82 | 4,39 |
| 2024 | ТК № 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 5,29 | 7,66 | 27,40 | 200,18 | 0,48 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,52 |
| 2024 | ТК № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,70 |
| **Итого** | | | **480** | **12,58** | **15,56** | **61,01** | **399,77** | **6,09** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 193 | 2,68 | 4,80 | 12,55 | 87,13 | 1,06 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| **Итого** | | | **293** | **3,58** | **5,00** | **20,65** | **130,13** | **61,06** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2011 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 50 | 0,56 | 3,14 | 1,77 | 38,67 | 13,72 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 4,72 | 2,80 | 11,49 | 92,18 | 3,68 |
| 2024 | ТК № 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 225 | 27,69 | 15,52 | 21,14 | 365,04 | 20,46 |
| 2024 | ТК № 13 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,66 | 0,27 | 19,05 | 93,80 | 0,32 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,69 | 0,22 | 10,81 | 51,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,54 | 0,60 | 10,02 | 51,80 | 0,00 |
| **Итого** | | | **701** | **36,86** | **22,55** | **74,28** | **693,48** | **38,18** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 10,16 | 9,67 | 2,44 | 137,51 | 0,46 |
| 2024 | ТК № 64 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ ( с октября по апрель ) | 130 | 3,05 | 8,62 | 17,37 | 159,91 | 10,91 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 59 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 176 | 0,00 | 0,00 | 17,63 | 70,35 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 16 | ПЕЧЕНЬЕ | 21 | 1,58 | 2,06 | 15,62 | 87,57 | 0,00 |
| **Итого** | | | **417** | **16,11** | **20,53** | **61,54** | **496,13** | **11,37** |
| **Всего** | | | | **69,13** | **63,64** | **217,48** | **1 719,51** | **116,70** |

Шеф повар (зав. производством) _____ Семёнова Ю.Д.