

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./

МЕНЮ
10 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,21	0,47	11,49	54,48	2,11
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
Итого			300	4,68	8,00	40,90	260,76	3,34
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			248	4,56	4,44	14,30	114,35	58,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,53	4,05	2,04	41,44	1,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,94	2,99	13,94	104,49	5,52
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	165	22,71	9,65	13,06	254,17	16,22
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,15	0,22	10,60	50,98	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,18	0,46	7,65	39,53	0,00
Итого			547	32,00	17,57	63,03	566,76	82,74
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,34	2,12	0,13	28,94	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,69	13,16	12,25	231,10	15,24
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			449	21,46	18,38	33,87	384,54	15,96
Всего				62,70	48,39	152,10	1 326,41	160,23

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.