

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №76 Невского района  
/И.Е. Олейник /**МЕНЮ**  
10 марта 2025 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,60	2,39	18,01	77,52	2,05
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,25	1,76	10,33	66,61	0,38
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>12,45</b>	<b>63,34</b>	<b>370,53</b>	<b>2,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	184	0,00	0,00	19,34	79,21	0,00
<b>Итого</b>			<b>184</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,34</b>	<b>79,21</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	1,84	3,89	12,58	94,79	3,01
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,75	12,85	10,40	106,08	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	1,97	0,11	9,10	80,46	9,10
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,12	0,12	22,25	103,29	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>18,78</b>	<b>17,17</b>	<b>66,23</b>	<b>442,62</b>	<b>15,19</b>
<b>Полдник</b>								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	75	8,16	15,46	7,58	154,85	0,19
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,73	2,35	18,42	93,34	8,65
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,88	7,24	25,30	105,06	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	97	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>24,81</b>	<b>29,78</b>	<b>69,91</b>	<b>614,65</b>	<b>12,14</b>
<b>Всего</b>				<b>54,64</b>	<b>59,40</b>	<b>218,82</b>	<b>1 507,01</b>	<b>30,26</b>

Повар Ушакова

Ушакова Е.Ю.