

Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ детский сад №76 Невского района
/ И.Е. Олейник /

МЕНЮ

21 мая 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,37	4,26	7,28	64,48	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	2,97	11,13	86,65	0,57
Итого			410	23,84	30,93	24,31	340,63	2,97
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	109	0,43	0,33	11,18	51,03	5,43
Итого			109	0,43	0,33	11,18	51,03	5,43
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,47	0,05	4,29	45,02	1,64
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,66	9,33	9,19	180,26	0,10
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,28	5,32	14,82	115,71	6,27
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			682	22,01	19,40	49,90	658,99	12,41
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,66	1,52	13,56	84,24	9,23
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	34	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			546	15,95	13,76	80,36	509,74	9,73
Всего				62,23	64,42	165,75	1 560,39	30,54

Повар Ушакова Ушакова Е.Ю.