

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,32	1,97	14,85	63,92	1,69
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,89	2,31	11,41	78,62	0,50
Итого			415	11,41	12,58	61,26	368,94	2,69
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	182	0,00	0,00	19,09	78,18	0,00
Итого			182	0,00	0,00	19,09	78,18	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	2,05	3,89	13,54	99,54	3,06
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,63	13,73	11,12	113,36	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	1,99	0,11	9,18	81,22	9,18
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
	TKN№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,47	104,35	1,09
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			686	19,89	18,05	68,21	456,47	15,33
Полдник								
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,76	16,59	8,14	166,17	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	2,53	19,80	100,29	9,29
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00
	TKN№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			575	25,53	30,95	71,35	630,86	12,80
Всего				56,83	61,58	219,91	1 534,45	30,82

Повар Ушакова Е.Ю.

Ушакова Е.Ю.