

Утверждаю

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



МЕНЮ
26 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,18	5,29	9,03	79,98	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,28	2,30	2,55	34,43	1,87
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,68	3,05	11,18	88,04	0,59
Итого			415	24,69	31,85	25,69	352,94	2,66
II Завтрак								
	TK №002	ГРУША СВЕЖАЯ	112	0,45	0,34	11,51	52,53	5,59
Итого			112	0,45	0,34	11,51	52,53	5,59
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,40	0,05	3,66	38,41	1,40
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	75	13,42	9,69	11,61	202,33	0,10
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,33	5,43	15,13	118,15	6,40
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			678	23,75	19,87	52,00	676,89	12,30
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,11	1,92	9,41	84,48	5,66
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	47	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
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			545	15,40	14,16	76,21	509,98	6,16
Всего				64,29	66,22	165,41	1 592,34	26,71

Повар Ушакова Е.Ю. Ушакова Е.Ю.