

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №76 Невского района
И.Е. Олейник /**МЕНЮ**
28 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	25	2,85	3,61	6,16	54,56	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,66	2,99	3,33	44,91	2,44
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	17,45	23,79	3,29	168,82	0,23
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,87	2,42	10,72	76,79	0,52
Итого			430	24,83	32,81	23,50	345,08	3,19
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	115	0,46	0,34	11,81	53,87	5,73
Итого			115	0,46	0,34	11,81	53,87	5,73
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,91	4,20	10,74	91,65	10,24
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,89	196,72	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			748	20,83	22,02	82,23	639,27	13,44
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	16,35	14,58	14,21	269,09	19,32
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,07	0,01	5,90	25,25	1,18
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	129	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			544	22,02	17,79	42,91	441,14	20,80
Всего				68,14	72,96	160,45	1 479,36	43,16

Повар Ушакова

Ушакова Е.Ю.