

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**
20 мая 2026 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,56	9,11	9,91	128,09	0,00
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	44	0,57	0,04	2,16	11,44	88,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,59	22,20	3,71	289,22	0,30
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/10	0,22	0,01	7,96	34,46	1,60
Итого			429	20,94	31,36	23,74	463,21	89,90
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	182	5,10	4,55	8,22	102,94	0,00
Итого			182	5,10	4,55	8,22	102,94	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	45	0,50	2,56	1,67	32,13	33,02
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	4,96	8,94	5,37	124,26	7,17
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65/25	9,95	8,99	9,00	159,63	0,40
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,26	3,24	28,35	167,32	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,65	0,23	10,60	50,99	0,00
Итого			670	23,32	23,96	61,77	561,42	40,59
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	7,53	5,05	5,85	99,35	0,25
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,59	9,94	51,37	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	183	0,55	0,00	30,25	124,67	11,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,00	6,07	20,64	153,50	6,02
Итого			478	16,96	17,43	85,96	571,23	26,11
Всего				66,32	77,30	179,69	1 698,80	156,60

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.