

Утверждаю

Заведующего  
ГБДОУ №76 Невского района Филиал  
/Олейник И.Е./**МЕНЮ**  
22 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,46	15,66	88,70	4,41
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,05	6,21	28,86	196,10	0,55
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,08	24,82	0,02
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,42</b>	<b>8,67</b>	<b>50,60</b>	<b>309,62</b>	<b>4,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	183	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>279</b>	<b>3,33</b>	<b>5,40</b>	<b>23,29</b>	<b>137,89</b>	<b>5,40</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	44	0,57	0,04	2,17	11,50	88,44
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,44	4,96	6,57	88,32	3,82
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,38	9,13	9,76	162,64	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,10	9,31	22,34	189,33	10,47
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>662</b>	<b>19,20</b>	<b>23,66</b>	<b>65,98</b>	<b>560,72</b>	<b>102,73</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	7,96	6,01	8,66	120,61	0,16
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,74	3,85	22,17	134,59	11,20
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	11,92	61,62	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	172	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 42	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,95	2,55	19,37	108,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>14,48</b>	<b>13,12</b>	<b>80,63</b>	<b>499,42</b>	<b>11,36</b>
<b>Всего</b>				<b>44,43</b>	<b>50,85</b>	<b>220,50</b>	<b>1 507,65</b>	<b>124,47</b>

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.