

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./**МЕНЮ**
19 января 2026 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,36	2,93	9,94	80,09	0,06
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	8,19	7,28	41,80	266,62	0,79
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
Итого			380	14,72	12,69	64,76	401,96	1,37
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	191	2,68	4,80	12,55	87,13	1,06
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	92	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			283	3,58	5,00	20,65	130,13	61,06
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,38	1,03	1,19	15,46	4,85
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,99	2,77	19,72	116,12	2,60
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,79	13,48	12,92	215,87	1,98
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,60	9,94	51,38	0,00
Итого			719	19,90	20,92	107,29	712,11	9,43
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,61	9,44	22,69	237,79	10,74
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			486	20,64	13,86	86,57	506,28	11,89
Всего				58,84	52,47	279,27	1 750,48	83,75

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.