

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Олейник И.Е./

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Ясли 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,11	1,66	7,52	53,74	0,03
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
Итого			300	5,58	9,19	36,93	260,02	1,26
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	194	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
2024	48	АПЕЛЬСИН	88	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			282	3,96	4,69	15,80	113,85	58,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,32	1,94	0,70	22,22	3,25
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	3,80	3,24	25,34	146,13	3,53
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8,19	13,95	11,61	204,80	1,46
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,39	3,56	10,58	100,13	6,42
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,16	0,45	7,52	38,85	0,00
Итого			566	16,64	23,34	71,14	573,07	15,11
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	15,81	7,51	28,33	253,06	1,17
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
Итого			385	18,44	8,70	70,27	402,82	11,19
Всего				44,62	45,92	194,14	1 349,76	85,82

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.