

Утверждаю

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

22 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,14	0,44	11,00	52,07	2,08
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
Итого			312	4,80	6,32	44,16	222,98	2,57
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	155	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
2012	368	ЯБЛОКО	91	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			246	4,08	4,63	15,91	113,15	10,69
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	21/18	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	5,77	5,73	13,74	129,78	7,47
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	45	7,69	7,83	8,83	136,62	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки сезонные с мая по сентябрь)	110	1,21	2,14	6,77	51,66	6,12
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,13	54,02	0,80
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,15	0,22	10,60	50,98	0,00
Итого			542	18,10	19,61	54,76	476,70	15,24
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	35	0,46	0,04	1,73	9,20	70,80
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	45	8,89	5,16	14,86	141,52	0,28
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,07	3,64	10,80	102,15	6,54
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,08	0,42	7,01	36,26	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	160	0,48	0,00	26,40	108,80	9,60
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,31	2,08	25,28	136,95	0,10
Итого			409	17,29	11,34	86,08	534,88	87,32
Всего				44,27	41,90	200,91	1 347,71	115,82

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.