

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 марта 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	9	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	6,75	11,64	2,02	181,39	0,16
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			299	7,83	11,79	15,97	244,04	0,58
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	161	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
2012	368	ГРУША	86	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			247	3,48	4,79	17,89	116,65	5,29
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,45	2,72	1,53	33,13	27,22
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	55	7,53	6,08	5,67	122,65	9,67
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,76	4,34	9,48	88,83	6,94
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,15	0,22	10,60	50,98	0,00
Итого			528	14,77	18,75	48,66	441,31	52,51
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	55	4,95	3,75	0,23	80,10	0,35
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,92	3,63	11,55	87,23	8,11
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,35	37,99	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,13	0,04	8,79	34,48	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,10	4,41	18,86	139,92	0,05
Итого			392	14,23	12,27	46,78	379,72	8,67
Всего				40,31	47,60	129,30	1 181,72	67,05

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.