

Утверждаю

И.о. Заведующего
ГБДОУ №76 Невского района Филиал
Дьяченко О.Л./**МЕНЮ**
19 марта 2026 г.

Если 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		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,17	1,72	7,66	55,18	0,03
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	140	2,82	2,29	11,95	80,68	0,42
Итого			290	7,39	10,19	42,53	277,49	0,78
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	126	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
2012	368	ГРУША	85	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			211	3,58	4,04	15,59	111,65	5,80
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	45	5,39	2,03	6,47	65,80	0,43
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	145	0,09	0,06	24,91	97,96	0,24
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,40	0,23	10,60	50,99	0,00
Итого			555	14,34	12,42	79,92	452,25	27,26
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,34	2,12	0,13	28,94	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,72	13,38	12,11	232,78	16,12
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,18	0,46	7,66	39,61	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,22	1,98	25,07	134,82	0,08
Итого			389	22,64	17,98	55,37	479,95	21,36
Всего				47,95	44,63	193,41	1 321,34	55,20

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.