

Утверждаю

И.о. Заведующего  
ГБДОУ №76 Невского района Филиал  
Дьяченко О.Л./**МЕНЮ**  
31 марта 2026 г.**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,61	7,99	10,27	119,63	0,00
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,43	17,69	10,08	265,52	0,36
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>18,84</b>	<b>25,73</b>	<b>29,83</b>	<b>427,82</b>	<b>2,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	196	5,50	4,91	8,86	111,04	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>296</b>	<b>5,90</b>	<b>5,21</b>	<b>19,16</b>	<b>158,04</b>	<b>5,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,49	3,06	1,61	36,95	11,30
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,18	10,67	9,01	164,21	7,44
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,26	6,35	2,80	157,71	13,56
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ ( с октября по апрель)	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,65	0,23	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>27,46</b>	<b>20,44</b>	<b>39,72</b>	<b>513,00</b>	<b>40,92</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,53	8,54	2,63	133,31	0,31
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	6,24	12,76	14,50	198,80	33,15
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,96	0,76	12,74	65,89	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,35	1,58	32,35	160,77	0,13
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>24,42</b>	<b>23,72</b>	<b>73,57</b>	<b>626,75</b>	<b>33,59</b>
<b>Всего</b>				<b>76,62</b>	<b>75,10</b>	<b>162,28</b>	<b>1 725,61</b>	<b>81,82</b>

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.