

Утверждаю

И.о.Заведующего  
ГБДОУ №76 Невского района Филиал  
Дьяченко О.Л./**МЕНЮ**  
25 марта 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  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2024               | 42            | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ  | 115        | 5,96              | 9,37         | 12,13         | 170,71                         | 1,11           |
| 2024               | 40            | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 150/12     | 0,16              | 0,04         | 10,86         | 27,87                          | 0,16           |
| 2024               | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 15         | 0,69              | 0,13         | 6,36          | 30,59                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>292</b> | <b>6,81</b>       | <b>9,54</b>  | <b>29,35</b>  | <b>229,17</b>                  | <b>1,27</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2024               | 20            | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                                  | 144        | 4,04              | 3,61         | 6,51          | 81,54                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>144</b> | <b>4,04</b>       | <b>3,61</b>  | <b>6,51</b>   | <b>81,54</b>                   | <b>0,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2011               | 20            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ   | 30         | 0,24              | 1,95         | 0,76          | 21,52                          | 3,04           |
| 2024               | 26            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5   | 2,90              | 3,57         | 9,00          | 90,73                          | 7,37           |
| 2012               | 288/356       | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ  | 45/20      | 6,72              | 8,05         | 7,53          | 131,93                         | 0,43           |
| 2024               | 47            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ   | 110        | 3,44              | 4,04         | 20,97         | 122,74                         | 0,00           |
| 2024               | 31            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА   | 150        | 0,38              | 0,09         | 13,18         | 51,56                          | 0,00           |
| 2024               | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 25         | 1,15              | 0,22         | 10,60         | 50,98                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>545</b> | <b>14,83</b>      | <b>17,92</b> | <b>62,04</b>  | <b>469,46</b>                  | <b>10,84</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ  | 55         | 9,47              | 6,12         | 13,65         | 147,88                         | 0,23           |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 110        | 2,39              | 3,67         | 16,30         | 107,94                         | 7,93           |
| 2024               | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15         | 1,17              | 0,46         | 7,63          | 39,47                          | 0,00           |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 150        | 0,75              | 0,15         | 15,10         | 64,30                          | 2,99           |
| 2008               | 451           | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ  | 40         | 2,72              | 3,85         | 13,60         | 100,10                         | 4,18           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>370</b> | <b>16,50</b>      | <b>14,25</b> | <b>66,28</b>  | <b>459,69</b>                  | <b>15,33</b>   |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>42,18</b>      | <b>45,32</b> | <b>164,18</b> | <b>1 239,86</b>                | <b>27,44</b>   |

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.