

Утверждаю

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

31 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	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,17
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			305	8,04	12,15	16,03	249,65	0,59
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	161	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			256	3,48	4,79	17,89	116,65	5,29
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	35	0,41	2,44	1,41	29,92	21,66
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	60	8,34	6,74	6,28	135,99	10,72
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,85	4,76	9,70	95,08	6,93
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143	0,71	0,14	14,43	61,43	2,86
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,15	0,22	10,60	50,98	0,00
Итого			538	15,67	19,56	50,33	461,79	48,18
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,39
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	1,93	3,49	11,55	85,95	8,08
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,21	0,47	7,87	40,70	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,13	0,04	8,73	34,17	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	5,11	3,28	19,01	126,22	0,04
Итого			383	13,94	11,49	47,42	377,04	8,67
Всего				41,13	47,99	131,67	1 205,13	62,73

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.