



Утверждаю

И.о. заведующего
ГБДОУ №38 Невского р-на
Рыбакова О.В./**МЕНЮ**

3 июня 2026 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 200 | 16,50 | 20,20 | 3,65 | 262,67 | 0,31 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 195/7 | 0,06 | 0,01 | 7,66 | 32,14 | 1,12 |
| Итого | | | 432 | 18,18 | 28,82 | 22,13 | 422,13 | 1,43 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 50 | 0,02 | 2,48 | 0,04 | 22,62 | 0,78 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 5,54 | 9,45 | 5,47 | 131,76 | 7,24 |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/25 | 11,24 | 10,10 | 9,35 | 176,18 | 0,46 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 6,61 | 3,31 | 29,92 | 175,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 19 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,11 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 705 | 26,98 | 26,39 | 75,46 | 652,65 | 8,48 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 10,17 | 9,64 | 2,47 | 137,41 | 0,46 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 135 | 1,02 | 1,72 | 7,77 | 51,61 | 10,44 |
| 2024 | ТК № 59 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,51 | 74,04 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 60 | 5,94 | 1,90 | 34,57 | 178,98 | 0,12 |
| Итого | | | 465 | 18,45 | 13,44 | 71,80 | 482,83 | 11,02 |
| Всего | | | | 63,61 | 68,65 | 169,39 | 1 557,61 | 20,93 |