



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

## МЕНЮ

5 июня 2026 г.

### Сад 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>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,19	6,84	30,27	207,86	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	5,80	23,17	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	4,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>7,88</b>	<b>10,12</b>	<b>61,89</b>	<b>329,72</b>	<b>2,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,04	5,83	6,69	100,21	3,86
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,41	11,08	10,18	189,82	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,18	9,64	22,58	194,54	10,66
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,78	27,11	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>23,87</b>	<b>27,68</b>	<b>74,37</b>	<b>651,47</b>	<b>14,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,02	7,19	22,56	167,74	10,72
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,06	0,01	7,48	31,40	1,12
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,86	3,89	38,40	207,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>9,60</b>	<b>11,31</b>	<b>79,04</b>	<b>457,89</b>	<b>11,84</b>
<b>Всего</b>				<b>44,28</b>	<b>54,11</b>	<b>228,79</b>	<b>1 529,97</b>	<b>30,04</b>