

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	7,89	7,66	37,65	251,98	0,68
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	13,46	10,92	69,05	402,63	61,20
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,00	0,99	0,00	8,93	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,43	2,02	10,33	73,43	2,65
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,77	6,18	2,79	153,58	13,26
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	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
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,84	2,78	12,03	85,34	9,56
Итого			725	27,59	13,17	69,00	526,32	25,47
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,77	5,97	8,96	124,46	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,74	4,52	22,18	140,60	11,20
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			470	15,05	11,44	73,10	455,59	11,38
Всего				58,89	40,53	224,22	1 475,30	99,15