Утверждаю

Табаринова Юлия Юрьевна
Подписан: Табаринова Юлия Юрьевна
DN: OU=Заведующий, O=ГБДОУ детский сад № 69 Фрунзенского района СПб, CN=Табаринова Юлия Юрьевна, E=69gdou@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2026.11.03 09:11:50+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МЕНЮ

03 ноября 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		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	13	0,39	0,03	0,82	5,04	0,52
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	7,80	13,44	2,33	209,44	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	99	0,40	0,30	10,18	46,44	4,94
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**427**	**9,60**	**13,94**	**28,75**	**329,78**	**5,48**
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	184	3,16	4,59	8,26	73,44	0,00
Итого			**184**	**3,16**	**4,59**	**8,26**	**73,44**	**0,00**
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	35	0,40	2,24	1,37	27,93	27,70
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	95	7,79	8,89	17,86	187,43	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	115	2,53	3,78	11,22	106,20	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	2,99
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**600**	**16,88**	**21,06**	**75,59**	**575,03**	**30,69**
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	65	6,00	4,55	0,28	97,20	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	115	2,32	8,51	12,00	134,56	8,13
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	145	9,20	11,60	143,20	485,81	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			**507**	**18,69**	**24,87**	**174,80**	**796,09**	**8,13**
Всего				**48,33**	**64,46**	**287,40**	**1 774,34**	**44,30**