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 09:12:07+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МЕНЮ

03 ноября 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	9,52	3,44	25,93	168,04	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			**549**	**11,74**	**12,36**	**55,17**	**376,80**	**4,95**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	203	2,97	5,05	13,18	91,24	0,00
Итого			**203**	**2,97**	**5,05**	**13,18**	**91,24**	**0,00**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,52	2,90	1,64	35,64	11,70
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,87	16,69	18,70	262,14	10,97
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	100	16,13	12,76	18,17	256,18	5,70
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	2,97	2,76	35,79	190,58	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,57	10,25	52,27	0,00
Итого			**730**	**29,34**	**35,89**	**100,23**	**865,54**	**28,49**
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	7,93	11,38	2,40	167,75	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	135	4,76	17,19	13,00	226,52	33,11
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,88	15,42	78,60	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	110	10,37	13,13	44,61	337,80	0,32
Итого			**585**	**26,98**	**42,84**	**95,26**	**919,44**	**33,43**
Всего				**71,03**	**96,14**	**263,84**	**2 253,02**	**66,87**