Утверждаю

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: 2026.11.05 08:57:50+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Табаринова Юлия Юрьевна

МЕНЮ

05 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	3,46	10,07	87,02	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,95	3,26	11,89	90,55	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,39	0,39	9,51	45,59	3,88
Итого			**467**	**10,97**	**12,19**	**52,27**	**362,59**	**3,95**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	203	2,96	5,05	13,62	91,80	0,00
Итого			**203**	**2,96**	**5,05**	**13,62**	**91,80**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	2,78	5,55	3,10	73,98	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	115	10,24	8,20	16,57	127,84	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,91	2,70	18,19	108,94	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	205	0,09	0,06	31,58	124,55	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
Итого			**765**	**22,69**	**22,86**	**99,50**	**685,77**	**0,00**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	7,50	10,94	24,34	238,11	0,00
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	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	130	7,97	7,60	64,48	354,63	4,71
Итого			**610**	**21,72**	**23,18**	**116,08**	**768,49**	**4,71**
Всего				**58,34**	**63,28**	**281,47**	**1 908,65**	**8,66**