

Согласовано



Заведующий

Бицневская Л.П./

ГБДОУ ЦРР детский сад №66 Приморского района Санкт-Петербурга

**МЕНЮ**

5 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                                   | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 30           | 3,82              | 3,53          | 10,28           | 88,80                         | 0,07          |
| 2024              | ТК № 54       | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКОВЫЙ                               | 150          | 2,89              | 5,08          | 20,80           | 139,43                        | 0,00          |
| 2024              | ТК № 23       | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180          | 3,73              | 3,08          | 11,22           | 85,42                         | 0,00          |
| 2024              | ТК № 32       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ  | 100          | 0,40              | 0,40          | 9,80            | 47,00                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>460</b>   | <b>10,84</b>      | <b>12,09</b>  | <b>52,10</b>    | <b>360,65</b>                 | <b>4,07</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2024              | ТК № 33       | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                 | 200          | 2,93              | 5,00          | 13,49           | 90,89                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>200</b>   | <b>2,93</b>       | <b>5,00</b>   | <b>13,49</b>    | <b>90,89</b>                  | <b>0,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2024              | ТК № 55       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                              | 50           | 3,05              | 6,10          | 3,41            | 81,30                         | 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<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                       | 70           | 6,13              | 4,91          | 9,92            | 76,55                         | 0,00          |
| 2012              | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 130          | 2,72              | 2,52          | 17,00           | 101,81                        | 0,00          |
| 2012              | 383           | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                    | 200          | 0,09              | 0,06          | 30,66           | 120,92                        | 0,00          |
| 2024              | ТК № 37       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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>18,66</b>      | <b>19,94</b>  | <b>91,05</b>    | <b>631,04</b>                 | <b>0,00</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |              |                   |               |                 |                               |               |
| 2008              | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ   | 40           | 4,93              | 4,46          | 0,27            | 60,92                         | 0,00          |
| 2024              | ТК № 58       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 200          | 6,30              | 9,19          | 20,45           | 200,09                        | 0,00          |
| 2024              | ТК № 20       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20           | 1,32              | 0,18          | 8,48            | 40,79                         | 0,00          |
| 2008              | 451           | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                    | 60           | 3,69              | 3,52          | 29,85           | 164,18                        | 2,18          |
| 2008              | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                      | 180          | 0,90              | 0,00          | 22,86           | 99,00                         | 7,20          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>500</b>   | <b>17,14</b>      | <b>17,35</b>  | <b>81,91</b>    | <b>564,98</b>                 | <b>9,38</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  | <b>49,57</b> | <b>54,38</b>      | <b>238,55</b> | <b>1 647,56</b> | <b>13,45</b>                  |               |