

Утверждаю

МЕНЮ
06 октября 2026 г
Сад 12 часов

Табарина
Юлия
Юрьевна

Подписан: Табарина
Юлия Юрьевна
DN: OU=Заведующий,
O=ГБДОУ детский сад № 69
Фрунзенского района СПб,
CN=Табарина Юлия
Юрьевна, E=69gdou@mail.ru
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Местоположение:
Санкт-Петербург
Дата: 2026.10.05 09:31:
21+03'00"
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Сбор-н ик рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, 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 РУБЛЕННЫЕ (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