

Утверждаю

МЕНЮ
02 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: 2026.10.01 17:22:49+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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,72	3,83	21,31	125,01	2,34
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,86	10,43	14,42	163,64	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,39	0,39	9,51	45,59	3,88
Итого			467	5,11	14,65	51,33	359,10	6,77
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 № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,16	7,24	20,49	130,17	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	160	3,48	10,58	24,51	207,99	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	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			725	19,67	22,04	95,01	646,45	44,77
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	215	1,60	9,84	8,99	131,43	1,36
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	10,25	13,12	43,93	334,57	0,00
Итого			545	14,04	23,23	73,86	562,10	1,36
Всего				41,78	64,97	233,82	1 659,45	52,90