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: 2026.11.20 14:39:18+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МЕНЮ

20 ноября 2026 г

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,59	0,68	16,88	64,61	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	145	4,46	5,13	30,09	153,71	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	94	0,85	0,19	7,62	40,44	56,43
Итого			**419**	**9,04**	**8,17**	**66,10**	**319,10**	**56,43**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	184	3,16	4,59	8,26	74,46	0,00
Итого			**184**	**3,16**	**4,59**	**8,26**	**74,46**	**0,00**
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	55	6,42	4,55	4,83	112,11	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	140	3,39	2,63	7,16	66,36	30,88
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,51	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**605**	**19,30**	**17,12**	**60,77**	**515,95**	**30,88**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	7,08	15,49	18,31	267,18	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	90	4,31	3,85	45,80	258,31	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**472**	**12,99**	**19,60**	**84,44**	**599,68**	**3,95**
Всего				**44,49**	**49,48**	**219,57**	**1 509,19**	**91,26**