

Утверждаю

МЕНЮ
05 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=69gddou@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2026.10.02 12:10:03+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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	3,46	10,07	87,02	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	101	0,91	0,20	8,18	43,43	60,60
Итого			481	10,77	12,03	52,80	358,45	61,47
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	0,05	1,24	6,93	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,09	0,30	9,42	52,79	7,64
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	110	21,36	15,85	1,42	253,86	12,60
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	155	1,68	2,94	9,42	71,54	8,53
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	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			775	31,08	20,34	65,35	590,16	33,72
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,04	4,59	21,58	135,09	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	2,27	4,44	125,85	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,88	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			500	18,95	18,41	84,77	584,57	0,00
Всего				63,59	55,78	215,99	1 623,94	95,19