

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №63
ГБДОУ д/с №63 Невского района
/Бурцева Д.С./



МЕНЮ
13 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,43	2,14	16,11	69,34	1,84
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	3,78	5,90	23,77	163,18	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			365	9,23	11,84	47,11	281,34	2,74
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,13	5,15	8,03	93,77	5,35
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	4,45	7,77	10,98	132,17	5,25
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,77	0,44	0,35	52,28	0,45
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,97	1,16	14,36	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	4,15	17,05	115,91	8,29
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	125	2,05	4,42	16,48	113,96	8,32
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			600	20,47	11,35	50,59	390,82	15,79
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	12,77	13,92	9,41	213,98	17,47
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,33	5,09	17,29	128,41	4,67
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			460	20,00	21,73	55,70	503,39	23,04
Всего				51,20	45,42	174,40	1 271,55	45,57

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №63

ГБДОУ д/с №63 Невского района

/Бурцева Д.С./



МЕНЮ
13 марта 2025 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		
Завтрак								
			30	3,14	3,98	6,79	60,15	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ						
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	3,78	6,46	20,33	154,51	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	12,64	16,08	43,89	355,15	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			104	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,25	6,33	8,28	109,93	5,50
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,05	5,29	8,07	96,72	5,48
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	16,45	0,62	0,46	72,95	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,29	0,98	1,18	14,50	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,24	4,51	21,51	140,14	10,39
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,51	5,06	20,28	137,03	10,24
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	27,93	13,24	61,75	483,42	18,59
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	15,31	16,69	11,28	256,64	20,96
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,11	3,39	31,47	176,97	5,13
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	110	0,40	0,40	9,90	44,20	4,00
Итого			545	24,34	22,82	75,35	609,31	27,09
Всего				66,41	52,64	201,99	1 543,88	50,70