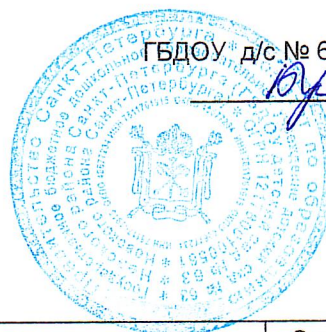


Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./



**МЕНЮ**  
21 марта 2025 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,32	6,76	9,80	67,62	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,04	5,14	26,37	159,85	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,75	2,36	9,74	71,71	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8,67</b>	<b>11,62</b>	<b>38,04</b>	<b>267,33</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	140	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,62	2,39	1,25	37,94	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	6,05	8,64	9,60	215,04	11,42
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	0,82	1,22	15,20	0,00
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>12,31</b>	<b>13,85</b>	<b>37,90</b>	<b>472,21</b>	<b>16,72</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,15	6,62	22,84	189,85	0,10
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,59	8,46	0,00	127,89	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	114	2,21	5,30	18,02	128,75	9,12
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	1,61	7,69	32,28	127,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>7,43</b>	<b>14,54</b>	<b>70,52</b>	<b>389,07</b>	<b>6,00</b>
<b>Всего</b>				<b>29,01</b>	<b>40,51</b>	<b>161,96</b>	<b>1 199,11</b>	<b>26,82</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./



**МЕНЮ**  
21 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,23	3,78	9,41	89,24	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,63</b>	<b>16,58</b>	<b>49,81</b>	<b>375,24</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	140	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	149	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,84	3,05	1,58	47,88	2,00
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	8,06	11,52	12,77	258,24	11,42
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,01	2,02	3,03	37,67	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>18,35</b>	<b>19,94</b>	<b>60,38</b>	<b>654,79</b>	<b>19,72</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	2,23	10,51	44,64	211,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>8,25</b>	<b>19,01</b>	<b>83,96</b>	<b>501,58</b>	<b>6,20</b>
<b>Всего</b>				<b>38,83</b>	<b>56,03</b>	<b>209,65</b>	<b>1 602,11</b>	<b>30,22</b>