

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 ноября 2025 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,39	2,08	15,64	67,31	1,78
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,86	1,52	1,71	23,09	1,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,31	12,64	1,74	90,04	0,15
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,43	6,01	22,51	161,58	0,00
	ТК№02 8	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			330	14,36	18,64	31,79	264,44	3,76
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	133	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			133	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	1,36	3,95	6,11	68,68	8,30
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/0/5	4,16	5,04	6,15	87,09	9,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	13,12	13,56	3,07	186,64	0,58
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/50	14,26	14,47	1,63	193,61	0,59
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	6,14	6,46	27,83	193,73	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	150,00
Итого			564	22,08	22,61	61,68	543,22	160,48
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	10,78	12,34	8,13	187,45	15,49
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	3,25	7,27	27,10	186,61	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			435	17,93	22,24	60,23	515,56	17,69
Всего				54,97	63,99	169,20	1 393,72	184,93

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 ноября 2025 г.

Сад 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	0,47	15,99	72,20	4,25
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,46	2,62	2,91	39,29	2,13
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,32	13,49	2,08	175,17	0,17
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,43	6,01	21,69	158,35	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			370	16,84	18,98	33,68	370,66	7,05
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	133	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			133	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,42	4,36	6,53	74,32	8,89
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/5/1	1,35	3,38	6,61	62,74	9,24
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	14,17	15,49	4,34	213,58	0,82
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,37	2,73	33,43	187,46	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,37	6,78	33,42	223,86	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
Итого			729	26,06	23,44	81,70	645,66	83,71
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	145	12,43	13,80	9,41	212,31	17,87
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			465	18,15	17,01	49,11	423,91	20,47
Всего				61,65	59,93	179,99	1 510,73	114,23