

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	1,44	2,16	16,27	70,04	1,85
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,89	1,58	1,78	24,06	1,39
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,89	6,13	26,99	182,45	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 (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			360	17,43	22,84	33,05	297,10	3,94
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	144	0,58	0,48	14,88	67,68	2,88
Итого			144	0,58	0,48	14,88	67,68	2,88
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,29	0,00	0,98	5,49	1,57
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10	8,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	14,65	14,84	3,40	129,98	0,58
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,96	0,12	6,14	29,72	0,00
Итого			578	26,40	26,24	61,32	514,59	69,91
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	5,93	6,51	3,64	98,56	8,80
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5,32	8,73	35,50	222,29	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,96	0,12	6,14	29,72	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			399	15,11	17,87	63,88	461,07	11,00
Всего				59,52	67,43	173,13	1 340,44	87,73

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	1,44	2,16	16,27	70,04	1,85
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,49	2,67	2,97	40,10	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,25	20,79	2,87	147,51	0,20
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,89	4,51	25,38	161,46	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			410	20,98	28,02	34,81	341,65	4,73
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	145	0,58	0,48	14,88	67,68	2,88
Итого			145	0,58	0,48	14,88	67,68	2,88
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,39	0,00	1,26	6,79	1,94
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	8,70
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/5/1	1,47	3,38	6,98	64,95	10,58
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	8,83	10,96	14,45	190,90	0,97
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	65/70	19,59	19,75	2,31	265,24	0,87
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,76	4,55	35,11	212,04	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,74	5,26	35,08	218,28	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,95	0,11	6,08	29,45	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,17	0,53	8,16	41,66	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
Итого			735	25,20	24,59	94,46	688,84	83,61
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	65	6,91	7,59	4,24	114,90	10,26
	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	24	1,62	0,19	10,07	48,45	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,17	0,53	8,16	41,66	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			385	12,62	10,82	43,87	326,31	12,86
Всего				59,38	63,91	188,02	1 424,48	104,08