

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ**13 января 2026 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,17	0,50	12,38	47,38	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,21	6,11	25,86	175,13	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ГРУША	71	0,29	0,22	7,34	33,49	3,56
Итого			371	4,93	8,25	49,13	287,15	4,40
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	161	3,52	4,04	6,27	69,83	0,00
Итого			161	3,52	4,04	6,27	69,83	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,56	4,12	2,08	42,22	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,00
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	9,84	7,34	15,54	199,32	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,72	0,14	6,68	32,12	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
Итого			547	16,34	14,53	94,54	509,26	60,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,58	2,34	0,15	31,98	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	16,20	15,03	12,94	252,58	14,21
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	0,18	8,65	41,61	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
Итого			481	24,14	20,64	43,71	452,32	14,23
Всего				48,93	47,46	193,65	1 318,56	78,63

МЕНЮ**13 января 2026 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	1,38	3,08	17,14	100,57	1,88
2024	TK № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (аллергии)	155	3,98	11,70	23,21	213,91	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	101	0,91	0,20	8,18	43,43	60,60
2008		ГРУША (аллергии)	77	0,31	0,23	7,88	35,96	3,83
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			581	10,94	12,33	53,42	367,77	62,48
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
	TK №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	114	0,46	0,38	11,78	53,58	2,28
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,57	3,20	1,81	39,43	0,00
	TK№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	39	0,29	0,00	0,97	5,43	1,55
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	190/10/1	2,03	9,99	12,99	149,98	5,69
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	190/10/1	3,54	12,47	6,15	150,96	5,79
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	235	11,79	11,51	45,19	320,96	0,00
2024	TK № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергии)	240	27,30	15,17	23,40	370,42	21,06
2024	TK № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,03	0,14	6,61	31,81	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,16	0,45	7,94	40,48	0,00
Итого			697	19,73	21,35	94,48	652,40	0,00
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,83	9,33	18,49	212,12	0,21
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	12,49	0,48	0,38	55,50	0,48
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	60	15,25	10,25	0,00	154,94	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	135	3,05	5,21	17,54	129,53	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,56	10,20	20,89	185,92	10,57
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	156	0,78	0,16	15,71	66,89	3,11
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,03	0,14	6,61	31,81	0,00
2024	TK № 16	ПЕЧЕНЬЕ	22	1,66	2,16	16,40	91,95	0,00
Итого			399	15,35	17,00	74,75	532,30	3,32
Всего				48,81	55,68	235,72	1 643,23	65,80