

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ

6 марта 2026 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,31	0,56	13,88	53,16	2,47
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	3,97	4,57	26,81	136,96	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	90	0,82	0,18	7,32	38,81	54,15
Итого			395	8,24	7,48	59,52	289,27	57,18
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	45	2,76	5,07	3,54	69,31	1,78
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	45	5,14	3,65	3,87	89,89	0,06
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	45	11,26	7,57	0,00	114,43	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	95	2,37	1,84	5,00	46,35	21,57
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (аллергики)	110	2,32	4,29	11,25	93,01	20,97
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,37	0,24	11,56	55,62	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			552	17,22	16,07	56,95	477,19	28,72
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,34	0,04	1,06	5,93	4,23
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135	6,09	13,34	15,76	229,95	1,10
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,99	1,78	21,22	119,66	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,20	0,19	9,07	43,65	0,00
Итого			400	9,78	15,39	57,97	427,06	5,55
Всего				38,74	42,07	180,08	1 264,16	92,33

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ

6 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,55	3,28	9,56	82,58	0,07
2024	TK № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,26	6,78	27,16	178,71	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,11	11,33	86,27	0,59
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	93	0,89	0,22	8,37	42,41	35,34
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	176	0,71	0,71	17,46	78,23	7,08
Итого			453	10,52	11,59	50,67	352,30	36,68
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00
Итого			202	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
Обед								
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,85	2,25
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	185/8/12	3,21	7,02	24,14	165,10	5,63
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	195/8/12	4,40	7,08	18,27	154,76	8,33
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	9,17	9,31	6,53	148,34	0,07
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	45	11,26	7,57	0,00	114,43	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	2,74	35,44	188,71	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	145	5,34	5,48	34,19	207,53	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,41	0,19	9,07	43,65	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
Итого			691	18,26	19,77	90,94	619,28	8,07
Полдник								
2024	TK № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	8,36	7,04	32,79	243,16	14,34
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	10,82	7,27	0,00	109,88	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,91	6,88	30,80	196,71	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	179	0,00	0,00	19,68	0,00	0,00
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,79	0,24	11,45	55,07	0,00
2024	TK № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,57	9,01	13,96	166,21	0,04
Итого			461	15,72	16,29	77,88	464,44	14,38
Всего				47,32	52,70	232,69	1 527,69	60,24