

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

## МЕНЮ

10 марта 2026 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>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	0,99	0,42	10,56	40,42	1,88
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 (аллергии)	155	4,18	6,95	25,82	182,45	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	368	ГРУША	79	0,32	0,24	8,13	37,06	3,94
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>4,78</b>	<b>8,19</b>	<b>48,10</b>	<b>283,76</b>	<b>7,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	171	3,74	4,29	6,67	74,24	1,20
<b>Итого</b>			<b>171</b>	<b>3,74</b>	<b>4,29</b>	<b>6,67</b>	<b>74,24</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	25	1,10	2,92	1,47	29,87	0,72
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,24	5,27	12,84	115,99	5,10
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,02	6,72	14,23	182,55	15,37
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	32,13	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>16,87</b>	<b>15,83</b>	<b>61,25</b>	<b>489,09</b>	<b>81,19</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,39	2,16	0,14	29,55	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	9,28	8,91	11,64	194,54	14,65
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	112	3,13	2,80	5,05	63,25	0,78
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,18	0,19	8,90	42,83	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>17,37</b>	<b>14,64</b>	<b>42,98</b>	<b>410,75</b>	<b>15,45</b>
<b>Всего</b>				<b>42,76</b>	<b>42,95</b>	<b>159,00</b>	<b>1 257,84</b>	<b>104,89</b>

**МЕНЮ**  
10 марта 2026 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,15	2,56	14,26	83,65	1,57
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	3,58	6,65	20,41	155,71	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	102	0,91	0,20	8,18	43,43	60,60
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	84	0,34	0,00	0,00	0,00	1,68
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	112	3,12	2,78	5,02	55,09	0,78
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>11,03</b>	<b>12,09</b>	<b>51,05</b>	<b>356,42</b>	<b>63,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	203	2,82	5,05	13,20	91,67	1,11
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (аллергики)	150	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>2,82</b>	<b>5,05</b>	<b>13,20</b>	<b>91,67</b>	<b>1,11</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,52	2,90	1,64	35,64	12,64
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	48	0,39	0,00	1,26	6,79	1,94
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,97	5,14	10,40	103,85	3,33
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	190/10/1	3,55	7,63	6,26	107,93	5,85
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	190/10/1	2,06	5,18	12,89	106,46	5,75
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	215	10,90	10,64	41,78	296,73	19,48
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (аллергики)	195	24,19	8,06	25,05	296,48	18,27
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,04	0,14	6,68	32,12	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>18,22</b>	<b>19,53</b>	<b>87,26</b>	<b>601,44</b>	<b>35,77</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,40	8,88	17,59	201,82	0,20
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	12,65	0,49	0,00	160,06	0,49
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,07	12,02	0,58	166,51	0,25
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	3,08	5,26	17,74	130,95	8,13
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	135	2,62	5,37	21,35	144,43	10,80
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	10,80
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,04	0,14	6,68	32,12	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,49	1,94	14,68	82,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>15,63</b>	<b>16,40</b>	<b>73,79</b>	<b>519,21</b>	<b>19,13</b>
<b>Всего</b>				<b>47,70</b>	<b>53,07</b>	<b>225,30</b>	<b>1 568,74</b>	<b>119,98</b>