

**МЕНЮ**  
**10 марта 2026 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                      | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                         |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                                      | 20       | 1,05              | 0,45    | 11,14            | 42,63                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                    | 130      | 2,07              | 5,71    | 17,58            | 145,89                                   | 0,84                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ (аллергии)                                            | 155      | 2,67              | 7,80    | 16,62            | 147,29                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                              | 150      | 1,40              | 1,82    | 11,83            | 60,39                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                                | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 33,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША                                                                                   | 79       | 0,32              | 0,24    | 8,13             | 37,06                                    | 3,94                  |
| Итого                         |                     |                                                                                         | 379      | 4,84              | 8,22    | 48,68            | 285,97                                   | 4,78                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                                    | 169      | 3,66              | 4,21    | 6,53             | 72,77                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>2          | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)                                                                 | 121      | 0,49              | 0,41    | 12,58            | 57,23                                    | 2,44                  |
| Итого                         |                     |                                                                                         | 169      | 3,66              | 4,21    | 6,53             | 72,77                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 11                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ                                         | 30       | 1,47              | 3,89    | 1,96             | 39,83                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ               | 150/10/1 | 4,38              | 4,68    | 14,07            | 115,86                                   | 5,37                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(аллергии) | 150/10/1 | 1,67              | 0,28    | 11,16            | 54,07                                    | 6,42                  |
| 2024                          | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                                             | 160      | 9,11              | 6,79    | 14,37            | 184,42                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>РИСОМ (аллергии)                                               | 160      | 19,01             | 8,65    | 18,41            | 248,86                                   | 14,62                 |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                                          | 150      | 0,49              | 0,20    | 15,74            | 76,15                                    | 60,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                     | 15       | 0,68              | 0,13    | 6,23             | 29,97                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                       | 20       | 1,31              | 0,59    | 10,39            | 52,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                         | 536      | 17,44             | 16,28   | 62,76            | 499,15                                   | 65,37                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                         |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                                            | 20       | 2,41              | 2,19    | 0,14             | 29,85                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 14                  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                                         | 155      | 9,28              | 8,91    | 11,64            | 194,54                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(аллергии)                                                           | 170      | 12,81             | 13,59   | 14,66            | 233,02                                   | 17,24                 |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                                           | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                      | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64             | 55,65                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)                                                                 | 81       | 0,32              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 1,62                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                     | 19       | 1,08              | 0,17    | 8,14             | 39,16                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                       | 20       | 1,31              | 0,59    | 10,39            | 52,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                         | 489      | 17,67             | 14,99   | 42,91            | 400,30                                   | 0,02                  |
| Всего                         |                     |                                                                                         |          | 43,61             | 43,70   | 160,88           | 1 258,19                                 | 70,17                 |



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

/Бурцева Д.С./

**МЕНЮ**  
**10 марта 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                            | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                               |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                            | 30       | 1,25              | 2,79    | 15,54            | 91,17                                    | 1,71                  |
| 2024                          | ТК № 8              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                                             | 150      | 2,68              | 4,07    | 10,57            | 119,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ВЯЗКАЯ (аллергики)                                 | 155      | 3,84              | 7,75    | 21,24            | 170,00                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                    | 200      | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                     | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 33,60                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                               | 101      | 0,91              | 0,20    | 8,18             | 43,43                                    | 60,60                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (аллергики)                                                            | 110      | 0,44              | 0,44    | 10,78            | 51,70                                    | 11,00                 |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                           | 125      | 3,50              | 3,13    | 5,64             | 61,90                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 606      | 11,51             | 12,67   | 52,95            | 370,75                                   | 62,31                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                            | 202      | 2,82              | 5,05    | 13,20            | 91,67                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№035              | ГРУША (аллергики)                                                             | 82       | 0,32              | 0,24    | 8,27             | 37,75                                    | 1,66                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 202      | 2,82              | 5,05    | 13,20            | 91,67                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                     | 50       | 0,55              | 3,08    | 1,74             | 37,91                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ     | 190/10/1 | 4,22              | 4,52    | 11,80            | 104,87                                   | 3,64                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/10/1 | 1,84              | 3,54    | 12,40            | 88,93                                    | 5,67                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                                   | 220      | 11,01             | 10,75   | 42,20            | 299,76                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>РИСОМ (аллергики)                                    | 220      | 24,96             | 17,94   | 21,53            | 375,64                                   | 19,31                 |
| 2024                          | ТК № 13             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                             | 180      | 0,66              | 0,27    | 19,05            | 93,80                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                           | 14       | 0,95              | 0,12    | 6,11             | 29,37                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                             | 15       | 1,15              | 0,45    | 7,86             | 40,09                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 680      | 18,54             | 19,19   | 88,76            | 605,80                                   | 3,64                  |
| Полдник                       |                     |                                                                               |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                      | 70       | 8,57              | 9,06    | 17,95            | 205,94                                   | 0,20                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                                     | 45       | 11,59             | 7,79    | 0,00             | 117,73                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)                                           | 70       | 13,57             | 0,51    | 0,39             | 60,25                                    | 0,51                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                            | 145      | 3,22              | 5,49    | 18,51            | 136,65                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергики)                                             | 125      | 2,38              | 6,29    | 19,35            | 143,74                                   | 9,79                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ В<br>АССОРТИМЕНТЕ                                               | 179      | 1,60              | 0,18    | 16,93            | 71,28                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                     | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                           | 14       | 0,95              | 0,12    | 6,11             | 29,37                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                                                       | 22       | 1,67              | 2,18    | 16,56            | 92,82                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                               | 430      | 16,01             | 17,03   | 76,06            | 536,06                                   | 0,20                  |
| Всего                         |                     |                                                                               |          | 48,88             | 53,94   | 230,97           | 1 604,28                                 | 66,15                 |