



Утверждаю

Заведующая
ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./**МЕНЮ**
20 апреля 2026 г.**Ясли 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,91	1,95	7,78	44,53	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,48	7,63	23,54	180,58	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	155	2,03	2,66	11,74	73,41	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	49	МАНДАРИН	92	0,74	0,18	6,92	35,02	35,02
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	101	0,41	0,41	9,97	42,47	0,00
Итого			397	7,48	10,49	46,23	287,86	36,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	173	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	101	0,41	0,41	9,97	42,47	0,00
Итого			173	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,46	1,44	2,92	27,19	7,77
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,89
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,68	5,17	13,03	105,51	6,49
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,16
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	50	9,78	0,37	0,51	44,36	0,46
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,93	3,31	12,76	89,12	5,95
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	95	1,52	3,50	11,62	84,49	5,57
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,32	0,23	11,13	53,56	0,00
Итого			536	12,96	12,74	54,59	460,96	15,04
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	12,54	12,90	20,76	264,96	0,24
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,26	6,78	27,16	178,71	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,14	21,13	0,29
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			325	13,87	13,51	52,69	338,49	0,53
Всего				34,31	36,74	153,51	1 087,31	51,57

Утверждаю

Заведующая
ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./**МЕНЮ**
20 апреля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,90	3,60	10,49	90,58	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,48	7,63	23,54	180,58	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	91	1,37	0,46	19,11	87,36	9,12
Итого			451	10,75	12,03	50,52	353,14	9,61
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	192	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК № 006	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	91	1,39	0,48	19,11	87,36	3,64
Итого			192	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	45	0,80	2,87	3,73	45,08	13,68
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,79
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,68	3,55	13,03	90,97	6,49
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,79	11,27	2,57	74,97	0,71
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	55	16,49	14,13	0,38	194,40	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	115	2,29	4,25	15,01	107,83	6,99
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	110	1,78	3,59	14,55	97,77	7,36
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,44	0,33	15,58	74,96	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			692	18,25	20,18	89,63	614,20	22,41
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	11,78	14,28	29,88	307,74	0,30
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,26	6,78	27,16	178,71	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,37	0,01	3,58	14,71	1,16
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	179	0,54	0,00	29,53	121,68	10,74
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,97	1,15	20,35	103,75	0,00
Итого			424	15,66	15,44	83,34	547,88	12,20
Всего				44,66	47,65	223,49	1 515,22	44,22