



## МЕНЮ

22 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,78	1,81	7,26	41,52	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 (аллергии)	155	4,11	6,93	22,29	167,85	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
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	96	0,39	0,39	9,50	40,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>6,11</b>	<b>9,53</b>	<b>44,37</b>	<b>288,65</b>	<b>57,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	179	5,74	4,84	10,40	107,55	1,25
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	95	0,38	0,38	9,27	44,46	9,46
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>5,74</b>	<b>4,84</b>	<b>10,40</b>	<b>107,55</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	25	0,23	1,39	0,50	15,91	2,33
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	39	0,29	0,00	0,97	5,43	1,55
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,72	3,68	36,80	211,58	1,01
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	250	2,47	3,70	19,32	120,78	0,66
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,51	8,64	2,13	155,59	9,77
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	60	12,85	9,90	2,12	164,58	9,96
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	105	1,56	4,08	9,41	84,86	0,51
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергии)	105	1,04	3,40	7,16	63,54	0,59
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,68	0,13	6,30	30,28	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,44	7,63	38,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>24,81</b>	<b>18,43</b>	<b>71,80</b>	<b>567,48</b>	<b>13,62</b>
<b>Полдник</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,39	0,07	1,34	8,45	8,80
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,44	7,79	26,66	205,20	0,00
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	165	2,63	6,83	26,40	177,79	0,61
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	19	1,14	0,91	24,25	69,16	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	95	0,38	0,38	9,27	44,46	9,46
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,91	0,17	8,38	40,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>13,47</b>	<b>12,07</b>	<b>73,23</b>	<b>406,91</b>	<b>8,82</b>
<b>Всего</b>				<b>50,13</b>	<b>44,87</b>	<b>199,80</b>	<b>1 370,59</b>	<b>81,53</b>



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

Бурцева Д.С./

## МЕНЮ

22 июня 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,71	3,42	9,97	86,14	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (аллергии)	155	4,11	6,93	22,29	167,85	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 (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,73</b>	<b>11,99</b>	<b>52,62</b>	<b>357,14</b>	<b>60,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
	ТК№006	ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,38	1,03	1,19	15,46	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	6,09	3,12	28,91	168,45	0,91
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	250	2,49	2,91	19,52	114,54	0,62
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,52	6,11	2,74	151,60	12,40
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	80	15,73	10,50	2,60	186,79	12,18
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1,76	2,55	9,45	68,34	0,70
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	135	0,91	0,14	6,38	30,87	0,59
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>29,28</b>	<b>14,00</b>	<b>85,99</b>	<b>608,10</b>	<b>14,01</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,87	4,06	19,08	119,41	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,88	8,65	0,00	130,81	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	12,93	0,51	0,00	163,62	0,51
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,75	4,55	22,18	140,85	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,72	5,38	22,14	148,14	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	177	0,17	0,34	27,63	114,95	282,99
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,64	0,22	10,49	50,48	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,72	64,85	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	29	1,72	10,10	11,74	106,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>17,01</b>	<b>19,99</b>	<b>103,84</b>	<b>597,05</b>	<b>282,99</b>
<b>Всего</b>				<b>59,81</b>	<b>50,98</b>	<b>255,52</b>	<b>1 653,05</b>	<b>357,87</b>