

Утверждаю

И.о. Заведующего

ГБДОУ д/с №63 Невского района

/Пархимович Н.В./

**МЕНЮ**

26 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	3,97	4,57	26,80	136,95	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	6,77	26,20	174,40	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,09	42,89	59,85
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	94	0,38	0,38	9,22	39,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,07</b>	<b>7,39</b>	<b>57,65</b>	<b>283,25</b>	<b>59,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	176	5,63	4,75	10,20	105,56	1,23
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	96	0,39	0,39	9,50	40,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>5,63</b>	<b>4,75</b>	<b>10,20</b>	<b>105,56</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	3,64	5,04	3,16	72,66	0,00
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	36	0,27	0,00	0,89	5,00	1,43
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	5,51	6,27	9,79	120,04	1,32
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	2,00	2,82	15,75	96,59	0,50
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,55	3,94	4,18	96,96	0,00
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	50	7,11	8,29	3,74	117,84	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	115	2,76	2,14	5,97	54,77	25,51
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	150	2,07	0,16	10,98	55,68	3,28
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,17	0,20	9,86	47,42	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>568</b>	<b>20,31</b>	<b>18,26</b>	<b>56,43</b>	<b>495,81</b>	<b>26,83</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,03	0,87	4,86	3,47
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	6,12	24,91	163,42	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,86	1,66	19,80	111,67	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,04	0,17	7,89	37,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>9,14</b>	<b>14,60</b>	<b>54,43</b>	<b>401,33</b>	<b>3,47</b>
<b>Всего</b>				<b>43,15</b>	<b>45,00</b>	<b>178,71</b>	<b>1 285,95</b>	<b>91,38</b>

И.о. Заведующего  
ГБДОУ д/с №63 Невского района  
*Пархимович*  
/Пархимович Н.В./

## МЕНЮ

26 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,78	3,49	10,18	87,91	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	5,85	24,36	158,72	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	102	0,98	0,24	9,18	46,51	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,40	0,40	9,83	47,15	10,03
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>10,80</b>	<b>11,79</b>	<b>51,99</b>	<b>360,88</b>	<b>0,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>2,76</b>	<b>4,95</b>	<b>12,94</b>	<b>89,85</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	52	0,41	0,05	0,88	6,70	2,58
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	4,86	8,48	12,30	150,27	2,99
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/8/12	4,50	6,46	13,28	129,23	3,49
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	9,78	9,93	6,97	158,23	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики)	65	10,08	9,98	8,97	165,91	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,23	0,17	7,89	37,93	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>20,35</b>	<b>21,80</b>	<b>78,04</b>	<b>607,21</b>	<b>5,69</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,62	7,25	33,79	250,60	14,78
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	195	20,79	23,60	32,98	427,26	0,66
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	177	0,88	0,18	17,82	75,85	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,54	0,20	9,86	47,42	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,41	8,74	13,55	161,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>16,45</b>	<b>16,37</b>	<b>75,02</b>	<b>535,19</b>	<b>14,78</b>
<b>Всего</b>				<b>50,36</b>	<b>54,91</b>	<b>217,99</b>	<b>1 593,13</b>	<b>20,54</b>