

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

Бурцева Д.С./

МЕНЮ

28 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,05	0,45	11,14	42,63	0,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	6,77	26,20	174,40	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	88	0,35	0,35	8,64	36,80	0,00
Итого			425	8,02	11,12	48,90	304,69	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	92	0,37	0,37	9,05	43,43	9,24
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,33	0,04	1,03	5,76	4,11
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	6,89	2,81	17,29	122,21	7,41
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,49	5,33	19,50	136,17	9,70
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,74	6,24	22,20	138,89	0,00
2008	252	КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	55	14,82	14,88	0,60	195,34	0,85
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	1,37	3,45	12,99	101,89	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	120	2,02	3,46	9,86	79,15	7,77
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,23	0,22	10,39	49,97	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,43	7,55	38,50	0,00
Итого			576	16,66	13,28	81,24	497,99	12,38
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,38	15,53	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	5,16	27,81	166,31	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,43	7,55	38,50	0,00
Итого			355	17,02	18,49	41,36	429,03	0,00
Всего				42,45	43,04	186,65	1 296,21	15,38



МЕНЮ

28 апреля 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	5,16	24,58	153,41	0,00
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	TK№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	102	0,98	0,24	9,18	46,51	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	93	0,37	0,37	9,14	43,84	9,33
Итого			482	10,52	11,84	52,66	358,68	1,72
II Завтрак								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,77	4,95	13,01	89,17	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	93	0,37	0,37	9,14	43,84	9,33
Итого			198	2,77	4,95	13,01	89,17	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00
2024	TK № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	5,55	2,09	7,87	72,81	4,63
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,46	2,90	19,29	113,42	9,62
2024	TK № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,04	9,16	18,04	177,21	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,88	8,65	0,00	130,81	0,00
2008	228	КУРА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	15,62	15,74	0,28	204,95	0,75
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,94	3,01	12,51	89,70	9,94
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	1,98	0,21	9,12	46,95	9,73
2024	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			685	22,19	18,66	78,94	569,29	14,73
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,87	1,98	8,42	58,96	0,00
2024	TK № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,17	5,16	24,58	153,41	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,00	22,90	99,18	7,21
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00
Итого			449	16,52	17,41	71,00	519,53	7,21
Всего				52,00	52,86	215,61	1 536,67	23,66