

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ д/с № 63 Невского района  
Бурцева Д.С./**МЕНЮ**  
29 мая 2026 г.**Ясли 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>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,12	0,48	11,93	45,65	2,12
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	3,93	4,52	26,52	135,49	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	78	0,71	0,16	6,35	33,68	47,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	48	0,19	0,19	4,75	20,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>7,90</b>	<b>7,33</b>	<b>56,31</b>	<b>275,16</b>	<b>49,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	48	0,19	0,19	4,75	20,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,15	3,95	2,76	54,03	1,39
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	35	0,52	5,11	4,27	65,12	2,16
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,72	3,55	13,36	92,57	6,62
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	45	5,36	3,81	4,04	93,75	0,06
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	45	11,50	7,73	0,00	116,84	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	2,18	1,70	4,61	42,76	19,90
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	85	1,55	0,18	2,61	18,66	18,47
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,23	0,22	10,39	49,97	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>16,50</b>	<b>14,95</b>	<b>54,78</b>	<b>456,53</b>	<b>26,66</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	5,51	12,07	14,26	208,10	1,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	1,58	6,68	19,98	146,41	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,77	1,58	18,82	106,13	0,06
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,10	0,18	8,31	39,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>8,86</b>	<b>13,91</b>	<b>53,24</b>	<b>387,61</b>	<b>5,18</b>
<b>Всего</b>				<b>33,26</b>	<b>36,19</b>	<b>164,33</b>	<b>1 119,30</b>	<b>81,52</b>

Утверждаю  
Заведующий  
ГБДОУ д/с № 63 Невского района  
Бурцева Д.С./

## МЕНЮ

29 мая 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	3,63	3,35	9,77	84,36	0,07
2024	TK № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	1,58	6,68	19,98	146,41	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,58	2,96	10,77	82,00	0,56
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	96	0,92	0,23	8,64	43,78	36,48
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	48	0,19	0,19	4,78	21,43	1,94
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>10,44</b>	<b>11,52</b>	<b>50,59</b>	<b>351,18</b>	<b>37,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	2,65	4,75	12,42	86,26	1,05
2008	442	ЯБЛОКО (аллергии)	50	0,20	0,20	4,89	23,45	4,99
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>2,65</b>	<b>4,75</b>	<b>12,42</b>	<b>86,26</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,53	2,13
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	175/8/12	3,13	6,84	23,53	160,92	5,48
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	185/8/12	4,81	6,05	14,13	130,47	6,41
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	9,56	9,70	6,81	154,67	0,08
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	45	11,50	7,73	0,00	116,84	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,88	2,68	34,74	184,97	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150	5,34	7,09	34,19	222,07	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>677</b>	<b>18,36</b>	<b>19,90</b>	<b>89,02</b>	<b>613,30</b>	<b>7,81</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	7,74	6,52	30,37	225,24	13,28
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	45	11,88	7,98	0,00	120,65	0,00
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	85	2,02	5,14	21,32	139,54	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,64	0,22	10,49	50,48	0,00
2024	TK № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,09	8,23	12,75	151,80	0,04
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,01</b>	<b>14,97</b>	<b>83,31</b>	<b>549,92</b>	<b>24,12</b>
<b>Всего</b>				<b>46,46</b>	<b>51,14</b>	<b>235,34</b>	<b>1 600,66</b>	<b>70,77</b>