

**МЕНЮ**

5 мая 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 30     | 1,50              | 2,25    | 16,91            | 72,76                                    | 1,93                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 155    | 3,42              | 4,70    | 13,70            | 142,00                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 324                 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ<br>(аллергики)          | 150    | 4,46              | 5,90    | 32,16            | 199,53                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180    | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                   | 180/6  | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 365    | 7,72              | 9,35    | 43,31            | 298,76                                   | 2,83                  |
| II Завтрак                    |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК                                         | 152    | 0,00              | 0,00    | 16,69            | 0,00                                     | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                   | 126    | 0,60              | 0,60    | 14,80            | 66,30                                    | 6,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 152    | 0,00              | 0,00    | 16,69            | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№011              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 41     | 0,30              | 0,00    | 1,00             | 5,60                                     | 1,60                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ    | 150/10 | 2,70              | 3,40    | 15,00            | 125,10                                   | 2,80                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ              | 60     | 6,34              | 11,98   | 5,84             | 119,79                                   | 0,20                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                   | 50     | 12,59             | 8,46    | 0,00             | 127,89                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 242                 | РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)                   | 60     | 11,28             | 5,28    | 0,58             | 94,73                                    | 0,54                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                      | 105    | 2,34              | 4,14    | 9,46             | 85,13                                    | 6,99                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В СОУСЕ (аллергики)                   | 105    | 1,46              | 5,00    | 6,16             | 75,93                                    | 7,29                  |
|                               | ТК№032              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                             | 145    | 0,08              | 0,08    | 6,65             | 28,07                                    | 0,76                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                   | 180/6  | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 15     | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 16     | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 542    | 13,86             | 20,22   | 52,05            | 433,99                                   | 12,35                 |
| Полдник                       |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ             | 55     | 8,48              | 6,40    | 8,52             | 194,85                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                   | 50     | 12,59             | 8,46    | 0,00             | 127,89                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ             | 90     | 1,79              | 3,88    | 11,39            | 88,11                                    | 5,25                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(аллергики)            | 95     | 2,05              | 4,79    | 12,83            | 102,78                                   | 6,10                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ (аллергики) | 90     | 1,39              | 5,10    | 10,74            | 94,77                                    | 5,18                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ         | 15     | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 16     | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№030              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 150/5  | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                             | 331    | 12,37             | 10,90   | 41,01            | 381,26                                   | 6,05                  |
| Всего                         |                     |                                             |        | 33,95             | 40,47   | 153,06           | 1 114,01                                 | 21,23                 |



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

**МЕНЮ**

5 мая 2025 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30     | 1,47              | 2,21    | 16,59            | 71,40                                    | 1,89                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 205    | 7,18              | 7,05    | 36,20            | 237,61                                   | 0,46                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180    | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                       | 415    | 11,45             | 11,66   | 65,49            | 393,01                                   | 2,85                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК                                   | 180    | 0,90              | 0,18    | 18,21            | 77,54                                    | 3,61                  |
| Итого                         |                     |                                       | 180    | 0,90              | 0,18    | 18,21            | 77,54                                    | 3,61                  |
| Обед                          |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 52     | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 3,60              | 4,50    | 20,00            | 147,00                                   | 3,10                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 80     | 8,33              | 15,78   | 7,74             | 158,07                                   | 0,20                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                | 115    | 2,28              | 2,64    | 9,23             | 70,33                                    | 7,54                  |
|                               | ТК№042              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 175    | 0,09              | 0,09    | 7,56             | 31,99                                    | 0,92                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 25     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 26     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 683    | 18,28             | 23,96   | 69,33            | 531,39                                   | 13,76                 |
| Полдник                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)   | 65     | 11,88             | 11,97   | 9,69             | 98,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 115    | 2,24              | 2,95    | 14,39            | 93,57                                    | 6,66                  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 15     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180/6  | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 45     | 3,27              | 6,11    | 21,33            | 88,58                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                    | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                       | 526    | 21,89             | 23,73   | 68,91            | 422,45                                   | 6,96                  |
| Всего                         |                     |                                       |        | 52,52             | 59,53   | 221,94           | 1 424,39                                 | 27,18                 |