

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

Бурцева Д.С./

**МЕНЮ**

1 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,28	5,98	21,82	157,85	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,93	2,53	11,18	69,88	0,00
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
	TKN№006	ЯБЛОКО (аллергики)	97	0,39	0,39	9,48	45,48	9,68
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>7,33</b>	<b>10,29</b>	<b>45,58</b>	<b>283,68</b>	<b>36,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	182	5,82	4,91	10,55	109,11	1,27
	TKN№006	ЯБЛОКО (аллергики)	95	0,38	0,38	9,27	44,44	9,46
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>5,82</b>	<b>4,91</b>	<b>10,55</b>	<b>109,11</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,50	1,60	3,23	30,09	8,60
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,46	2,90	19,29	113,42	9,62
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,82	4,70	6,86	129,36	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	11,22	0,41	0,00	111,18	0,41
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	2,42	2,88	18,71	110,87	9,08
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,16	0,20	9,75	46,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>12,15</b>	<b>13,13</b>	<b>54,96</b>	<b>465,59</b>	<b>15,29</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,93	13,31	21,41	273,24	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	3,40	6,95	35,89	219,65	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,99	20,50	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	148	0,74	0,00	18,81	81,47	5,93
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,57	10,19	51,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>14,99</b>	<b>13,91</b>	<b>55,40</b>	<b>427,09</b>	<b>6,21</b>
<b>Всего</b>				<b>40,29</b>	<b>42,24</b>	<b>166,49</b>	<b>1 285,47</b>	<b>58,87</b>



# МЕНЮ

1 июня 2026 г.

## Сад 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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,28	6,67	20,78	159,93	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,53	0,51	21,42	97,92	10,22
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>10,83</b>	<b>12,01</b>	<b>52,62</b>	<b>361,92</b>	<b>10,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	202	6,47	5,46	11,72	121,24	1,41
	TK№006	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	103	1,53	0,51	21,42	81,60	4,08
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,47</b>	<b>5,46</b>	<b>11,72</b>	<b>121,24</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	55	0,90	3,23	4,21	50,84	15,42
2024	TK № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	250	2,45	3,23	19,35	116,73	9,63
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,25	8,23	0,00	124,42	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергии)	70	7,03	2,70	1,63	59,09	0,69
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	150	2,43	3,21	18,71	113,99	9,07
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,24
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,29	13,65	65,68	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,72	64,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>18,36</b>	<b>21,12</b>	<b>89,94</b>	<b>624,12</b>	<b>23,51</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,15	14,72	30,81	317,35	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	3,40	7,42	35,89	223,80	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,41	0,01	3,99	16,37	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	178	0,89	0,00	22,63	98,01	0,00
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	TK № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,97	1,15	20,35	103,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>16,42</b>	<b>15,88</b>	<b>77,78</b>	<b>535,48</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>52,08</b>	<b>54,47</b>	<b>232,06</b>	<b>1 642,76</b>	<b>35,24</b>