

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ

5 августа 2025 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,80	3,03	8,78	78,04	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	155	2,02	6,75	24,52	166,87	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	12,07	13,93	50,28	360,04	1,08
II Завтрак								
2008	442	СОК	179	0,90	0,18	18,12	77,13	3,59
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			179	0,90	0,18	18,12	77,13	3,59
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,04	5,10	16,76	133,14	1,32
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	5,03	5,97	16,30	139,16	2,20
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	24,48	8,19	20,24	279,00	17,84
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			655	33,12	14,38	77,60	600,54	96,16
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	11,05	4,46	2,04	92,55	0,89
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,88	8,65	0,00	130,81	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,36	18,19	123,08	0,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	125	2,12	3,66	17,29	110,72	0,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,26	1,66	24,46	129,76	0,10
Итого			436	19,12	10,72	72,81	464,59	2,49
Всего				65,21	39,21	218,81	1 502,30	103,32

Утверждаю

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

5 августа 2025 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,77	3,00	8,78	77,63	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	1,94	5,13	25,30	155,01	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,54	2,18	10,77	73,41	0,46
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			360	10,11	11,28	40,45	305,04	0,94
II Завтрак								
2008	442	СОК	149	0,75	0,15	15,10	64,28	2,99
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			149	0,75	0,15	15,10	64,28	2,99
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	39	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,67	4,74	14,45	119,21	0,98
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/1	3,76	2,83	8,15	73,34	3,16
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,44	8,17	16,16	236,86	14,12
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			526	27,11	13,83	64,51	513,27	78,86
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,92	3,33	1,48	67,45	0,64
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	13,25	8,90	0,00	134,62	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	55	9,89	0,38	0,60	45,20	0,50
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,99	15,45	107,20	0,09
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	115	1,86	5,22	15,18	115,30	0,00
	ТК№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	3,62	1,57	20,61	110,98	0,10
Итого			366	14,94	9,11	62,04	391,63	2,03
Всего				52,91	34,37	182,10	1 274,22	84,82