

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ

4 февраля 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		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,31	0,02	0,65	4,00	0,41
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,17
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	94	0,38	0,29	9,69	44,20	4,70
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			399	8,43	12,44	25,74	293,97	5,30
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	173	2,98	4,32	7,78	69,12	0,52
Итого			173	2,98	4,32	7,78	69,12	0,52
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	45	0,48	2,66	1,63	33,15	32,88
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	5,88	6,70	13,47	141,37	1,87
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	115	2,48	3,71	11,01	104,17	6,67
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,55	4,51	20,59	133,38	10,40
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	154	0,77	0,15	15,54	66,15	3,08
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,35	0,60	10,70	54,50	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			585	14,86	19,21	66,62	518,32	50,51
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,39	4,08	0,25	87,30	0,38
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	115	2,34	2,63	13,79	98,57	8,42
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергии)	115	1,79	4,27	11,70	93,03	8,73
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	3,10	3,90	48,20	163,53	0,05
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			402	12,00	10,82	81,56	427,92	9,01
Всего				38,27	46,79	181,70	1 309,33	65,34

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с № 63 Невского района
/Бурцева Д.С./**МЕНЮ**
4 февраля 2026 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,65	8,78	11,04	129,87	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,49	3,07	23,13	149,88	1,35
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,72	16,54	31,94	287,44	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	176	0,71	0,71	17,46	78,23	7,08
Итого			529	10,74	12,16	52,59	361,19	7,45
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,11	1,76	38,29	12,57
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	170/15/15	6,13	13,75	10,65	191,32	8,93
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	75	9,68	8,74	20,68	200,07	2,43
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) (аллергии)	85	9,74	25,68	13,91	325,67	3,02
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	170	3,11	16,77	25,35	265,10	12,83
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,15	0,44	7,94	40,48	0,00
Итого			701	18,79	21,05	92,02	646,57	22,65
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,05	7,24	1,53	106,75	0,30
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	12,59	8,46	0,00	127,89	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	50	9,50	0,35	0,33	42,41	0,38
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,89	6,98	3,64	89,62	32,11
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ (аллергии)	145	2,61	35,83	4,37	350,94	30,95
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,94	0,75	13,24	67,47	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	50	4,49	1,73	36,25	157,11	0,12
Итого			476	16,03	16,96	74,49	529,72	32,53
Всего				45,56	50,17	219,10	1 537,48	62,63