



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ
3 марта 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,17	6,77	26,20	174,40	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	96	0,39	0,39	9,50	40,44	0,00
Итого			425	8,03	11,12	49,01	305,13	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,44	0,00	24,02	98,94	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
Итого			150	0,44	0,00	24,02	98,94	0,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,31	0,04	0,97	5,42	3,87
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	7,30	2,82	17,36	124,22	7,49
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	150/30	2,02	0,33	13,98	67,62	10,09
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,74	6,24	22,20	138,89	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергии)	50	6,57	6,19	3,40	95,37	0,25
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,43	3,59	13,52	106,05	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	120	2,02	3,46	9,86	79,15	7,77
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,22	0,21	10,28	49,46	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,43	7,55	38,50	0,00
Итого			578	17,10	13,42	81,67	503,31	12,22
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,93	13,31	21,41	273,24	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,17	6,77	26,20	174,40	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	179	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,43	7,55	38,50	0,00
Итого			354	16,89	18,36	41,17	426,43	0,00
Всего				42,46	42,90	195,87	1 333,81	12,22



МЕНЮ

3 марта 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,17	6,12	24,91	163,42	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	102	0,98	0,24	9,18	46,51	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	99	0,39	0,39	9,66	46,32	9,86
Итого			482	10,54	11,87	52,82	359,62	1,74
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	204	2,86	5,10	13,40	91,87	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,56	0,12
Итого			204	2,86	5,10	13,40	91,87	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,26	3,45	5,60	66,53	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	170/30/1	1,20	3,41	7,82	67,19	5,93
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,04	9,16	18,04	177,21	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	55	14,16	9,52	0,00	143,89	0,00
2008	228	КУРА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	15,06	15,16	0,34	197,86	0,75
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	140	1,99	0,22	9,09	46,93	9,82
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			684	18,53	19,88	90,75	624,25	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,00
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,17	6,12	24,91	163,42	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,00	22,90	99,18	7,21
2008		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	100	0,39	0,39	17,79	78,83	9,86
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00
Итого			449	16,54	17,43	71,08	520,13	7,21
Всего				48,47	54,28	228,05	1 595,87	9,11