



МЕНЮ

5 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,88	1,91	7,63	43,66	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,20	7,45	28,95	199,64	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,99	2,61	11,52	72,00	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	94	0,38	0,38	9,22	39,25	0,00
Итого			394	6,65	11,08	51,29	296,54	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	126	2,69	3,15	4,87	56,28	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	96	0,39	0,39	9,50	40,44	0,00
Итого			126	2,69	3,15	4,87	56,28	0,00
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,45	0,08	1,55	9,79	10,20
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/20/5	5,85	4,12	7,17	89,36	8,12
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,39	3,32	3,99	57,38	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	45	10,60	7,12	0,00	107,70	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	55	10,76	0,39	0,00	136,01	0,39
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,29	3,61	18,59	107,20	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	120	2,27	5,31	18,50	130,99	9,36
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,60	10,46	53,32	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,11	0,18	8,40	40,38	0,00
Итого			576	12,23	13,90	84,40	478,13	10,44
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,41	2,19	0,14	29,85	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,61	10,42	12,62	195,90	16,42
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	145	10,44	7,39	9,97	148,81	14,90
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,91	0,83	13,21	115,26	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,11	0,18	8,40	40,38	0,00
Итого			385	17,22	13,66	44,77	425,19	21,58
Всего				38,79	41,79	185,33	1 256,14	32,02



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №63 Невского района

/Бурцева Д.С./

МЕНЮ

5 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,20	6,80	27,66	188,66	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,11	11,33	86,27	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,40	0,40	9,70	46,53	3,96
Итого			489	10,92	12,16	52,21	361,92	4,03
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	167	2,46	4,20	11,33	76,35	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
Итого			167	2,46	4,20	11,33	76,35	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	180/10/10	3,50	4,56	6,71	82,12	6,21
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,07	4,86	9,82	75,78	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	40	10,17	6,84	0,00	103,34	0,00
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	12,54	0,49	0,00	158,71	0,49
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	2,34	15,81	94,68	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	140	2,28	6,27	18,59	140,15	9,41
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,95	0,25	12,47	59,97	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,30	0,89	15,73	80,17	0,00
Итого			700	18,42	19,72	89,82	623,49	0,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	10,57	11,68	12,85	199,95	20,13
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	190	9,19	10,65	12,85	185,01	20,03
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	89	0,09	0,17	13,97	58,12	143,09
	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	1,31	0,18	8,40	40,38	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,35	164,18	2,18
Итого			399	20,59	20,01	65,34	523,55	165,40
Всего				52,39	56,09	218,70	1 585,31	169,43