

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ д/с № 63 Невского района

/Бурцева Д.С./

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	1,97	2,00	8,00	45,80	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	155	1,99	2,61	11,52	72,00	0,49
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	83	0,33	0,33	8,10	34,50	8,27
Итого			388	6,69	11,12	50,54	293,93	9,13
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	144	3,07	3,60	5,57	64,32	1,01
Итого			144	3,07	3,60	5,57	64,32	1,01
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,52	0,09	1,79	11,33	11,80
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	2,77	3,85	4,63	66,65	0,53
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,01	20,63	118,98	10,42
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,44	0,62	10,76	54,88	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			603	12,99	14,86	87,70	502,69	29,26
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,36	2,14	0,13	29,24	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	9,28	8,91	11,64	194,54	15,51
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,94	0,84	13,47	117,52	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			389	14,88	12,11	44,12	425,89	20,76
Всего				37,63	41,69	187,93	1 286,83	60,16

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	3,93	3,64	10,59	91,46	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,09	7,42	28,27	196,23	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,80	3,14	11,44	87,13	0,59
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,62	41,36	3,52
Итого			453	10,97	12,21	51,45	359,38	6,18
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	192	2,81	4,80	12,95	87,25	1,34
	ТК №002	ЯБЛОКО (аллергии)	132	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
Итого			192	2,81	4,80	12,95	87,25	1,34
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,17	6,34	3,55	84,55	1,77
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергии)	55	0,91	3,31	1,71	51,98	2,17
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	180/10/10	4,37	6,04	7,40	101,64	6,69
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	6,99	5,60	11,31	87,27	0,80
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	65	12,76	0,49	0,51	57,21	0,54
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	55	13,25	8,90	0,00	134,62	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,55	17,17	102,83	9,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,17	3,67	17,71	112,71	8,96
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,39	0,92	16,35	83,32	0,00
Итого			722	19,81	20,95	93,68	650,75	17,95
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии)	32	0,24	0,00	0,81	4,54	1,30
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	6,05	8,82	19,63	192,09	19,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	195	11,79	12,94	13,01	216,51	18,67
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	94	0,09	0,18	14,64	60,93	150,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	55	3,51	3,34	28,36	155,97	2,07
Итого			399	15,90	16,98	71,38	510,70	171,07
Всего				49,49	54,94	229,46	1 608,08	196,54