



ГБДОУ Д/С 62  
ЛЯНКОВСКАЯ В.М.

**МЕНЮ**  
**5 декабря 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                    | 30       | 3,30              | 4,18    | 7,14             | 63,24                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                         | 130      | 3,08              | 5,71    | 21,09            | 141,70                                   | 1,50                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 150      | 2,14              | 2,17    | 11,51            | 60,34                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША                                                 | 95       | 0,38              | 0,29    | 9,79             | 44,65                                    | 4,75                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 405      | 8,90              | 12,35   | 49,53            | 309,93                                   | 6,25                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                   | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 40       | 0,32              | 0,04    | 1,00             | 5,59                                     | 3,99                  |
| 2024                          | 30                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 3,90              | 4,60    | 9,51             | 112,06                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                     | 150      | 6,30              | 9,00    | 10,00            | 224,00                                   | 11,90                 |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                       | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 26       | 1,29              | 0,22    | 10,81            | 52,01                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 21       | 1,34              | 0,60    | 10,60            | 53,97                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 557      | 13,53             | 14,55   | 55,10            | 499,19                                   | 15,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 40       | 0,32              | 0,04    | 1,00             | 5,59                                     | 3,99                  |
| 2012                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                              | 130      | 5,80              | 12,70   | 15,01            | 219,00                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 15                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                | 150      | 0,09              | 0,09    | 9,79             | 40,77                                    | 0,86                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                    | 40       | 1,92              | 1,71    | 20,40            | 115,06                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 21       | 1,15              | 0,19    | 8,73             | 42,01                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 381      | 9,28              | 14,73   | 54,93            | 422,43                                   | 4,85                  |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 34,51             | 44,13   | 164,07           | 1 281,07                                 | 26,99                 |

\_\_\_\_\_ Лавриненко В.А.

Утверждаю



ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М.

**МЕНЮ**  
**5 декабря 2025 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                   | 30        | 1,65              | 8,78    | 11,04            | 129,87                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА"                                                        | 150       | 2,31              | 4,98    | 21,41            | 141,04                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 200       | 2,94              | 2,43    | 10,73            | 77,16                                    | 0,55                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ                                                         | 100       | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 480       | 7,30              | 16,49   | 53,48            | 395,07                                   | 5,55                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                  | 100       | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 100       | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,25             | 7,00                                     | 5,00                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ           | 180/10/10 | 2,11              | 3,04    | 4,95             | 97,95                                    | 4,77                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 200       | 12,54             | 11,25   | 30,40            | 288,14                                   | 15,80                 |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 30        | 2,03              | 0,27    | 12,97            | 62,41                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 30        | 2,30              | 0,89    | 15,73            | 80,17                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 690       | 19,43             | 15,50   | 79,84            | 593,61                                   | 25,57                 |
| Полдник                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                        | 70        | 6,01              | 3,54    | 15,88            | 131,18                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 130       | 2,60              | 8,60    | 18,10            | 160,92                                   | 11,19                 |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                                | 60        | 4,28              | 6,27    | 21,10            | 156,04                                   | 6,05                  |
|                               | ТК№048              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                               | 180       | 0,12              | 0,12    | 21,72            | 88,20                                    | 1,40                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 36        | 2,37              | 0,32    | 15,14            | 72,82                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 476       | 15,38             | 18,85   | 91,94            | 609,16                                   | 18,64                 |
| Всего                         |                     |                                                                      |           | 44,91             | 53,34   | 229,77           | 1 647,36                                 | 49,76                 |

Лавриненко В.А.