



МЕНЮ
11 декабря 2025 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	3,90	3,60	10,49	90,58	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,11	11,33	86,27	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	101	0,97	0,24	9,09	46,06	0,00
Итого			461	10,95	11,93	52,32	363,95	0,07
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,81	6,18	2,38
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,21	7,02	24,14	165,10	0,00
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	195	12,07	15,58	22,99	280,81	11,30
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,36	0,19	8,73	42,01	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,44	7,94	40,48	0,00
Итого			669	18,21	23,31	71,81	562,52	13,80
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,50	0,09	1,73	10,93	11,38
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,29	10,44	7,33	166,47	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	4,44	2,18	28,46	151,36	0,00
2008	442	СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ 1 ЛИТР В АССОРТИМЕНТЕ	179	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,02	53,03	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	5,79	9,36	14,51	172,73	0,00
Итого			541	23,65	22,48	81,23	631,92	11,38
Всего				55,61	62,72	218,50	1 648,46	25,25

 Лавриненко В.А.



Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ
11 декабря 2025 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	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,97	2,59	11,40	71,30	0,00
2024	49	МАНДАРИН	96	0,77	0,19	7,20	36,46	36,46
Итого			396	7,70	10,40	47,32	293,12	37,96
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	38	0,30	0,04	0,65	4,94	1,90
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	155	5,54	5,94	10,43	207,65	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,60	0,74	13,15	67,06	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			561	11,52	12,15	49,55	427,42	1,90
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,38	0,07	1,30	8,21	8,55
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,97	7,78	6,67	115,14	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	105	1,67	5,83	9,82	98,88	1,48
2008	442	ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ 0,2	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	4,01	3,51	23,66	135,74	0,00
Итого			419	14,49	17,47	63,15	453,98	13,03
Всего				36,81	44,52	168,12	1 246,52	52,89

 Лавриненко В.А.