

Утверждаю



ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В.М./

МЕНЮ
26 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	3,13	16,89	100,79	0,07
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,39	0,39	9,51	45,59	3,88
Итого			477	10,21	11,85	55,13	375,44	3,95
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	189	2,75	4,70	12,68	85,44	0,00
Итого			189	2,75	4,70	12,68	85,44	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	45	2,87	3,04	4,93	58,62	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 № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,25	6,51	18,44	117,16	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	3,06	9,48	21,12	187,27	9,95
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,27	13,23	63,64	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
Итого			697	20,57	24,33	108,37	702,96	9,95
Полдник								
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	3,12	5,32	17,93	132,38	0,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,95	27,76	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,02	53,03	0,00
Итого			456	14,71	14,81	92,06	505,95	0,00
Всего				48,24	55,69	268,24	1 669,79	13,90

Л

Лавриненко В.А.