



ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ
3 февраля 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,34	4,22	7,21	63,86	0,00
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,29	0,02	0,61	3,76	0,39
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,10	12,24	2,12	190,76	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	98	0,39	0,30	10,08	45,99	4,89
Итого			418	11,21	16,78	26,98	332,55	5,30
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	194	3,35	4,86	8,75	77,76	0,00
Итого			194	3,35	4,86	8,75	77,76	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	45	0,50	2,78	1,70	34,64	34,35
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	4,96	5,65	11,37	119,28	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,17	2,67	15,35	96,43	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	145	0,09	0,06	24,66	96,96	0,23
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			570	13,94	17,13	77,83	519,61	34,58
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,62	4,25	0,26	90,90	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,19	3,76	14,48	101,14	6,76
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,86	27,41	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	35	2,46	3,11	38,35	130,11	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,03	0,17	8,63	41,49	0,00
Итого			375	11,30	11,29	68,58	391,05	6,76
Всего				39,80	50,06	182,14	1 320,97	46,64

 Лавриненко В.А.



МЕНЮ
3 февраля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,67	8,87	11,14	131,14	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	103	0,41	0,31	10,61	48,41	5,15
Итого			533	10,86	12,29	53,33	365,85	5,15
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	216	3,02	5,40	14,19	97,28	0,00
Итого			216	3,02	5,40	14,19	97,28	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,60	3,36	1,90	41,32	13,57
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,87	8,01	18,96	183,40	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,09	0,06	29,43	116,08	0,23
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,35	0,18	8,65	41,61	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			705	18,07	20,59	112,61	720,71	13,80
Полдник								
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,60	4,82	17,04	122,37	7,93
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,89	27,52	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,35	0,18	8,65	41,61	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	4,02	5,89	19,83	146,68	5,69
Итого			455	13,82	22,27	55,01	413,91	13,62
Всего				45,77	60,55	235,14	1 597,75	32,57

 Лавриненко В.А.