

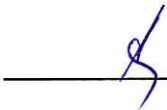


**МЕНЮ**  
4 марта 2026 г.

ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

**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                       |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМ                                      | 20     | 1,15              | 0,44    | 11,01            | 52,58                                    | 0,03                  |
| 2024                          | 1                   | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 130    | 2,07              | 5,72    | 20,29            | 146,02                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                            | 150    | 1,40              | 1,82    | 11,83            | 60,39                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 49                  | МАНДАРИН                                              | 95     | 0,76              | 0,19    | 7,13             | 36,10                                    | 36,10                 |
| Итого                         |                     |                                                       | 395    | 5,38              | 8,17    | 50,26            | 295,09                                   | 36,13                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ 0,2                                 | 150    | 0,75              | 0,15    | 15,15            | 64,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 150    | 0,75              | 0,15    | 15,15            | 64,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 59                  | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И<br>МАСЛОМ                       | 40     | 2,42              | 4,45    | 3,11             | 60,87                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ | 150/20 | 4,52              | 6,41    | 13,73            | 119,90                                   | 5,20                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                         | 50     | 5,80              | 6,30    | 22,42            | 140,29                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 317                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                | 120    | 2,68              | 5,55    | 13,26            | 114,28                                   | 9,02                  |
| 2024                          | 15                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                | 150    | 0,09              | 0,09    | 9,79             | 40,77                                    | 0,86                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25     | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 5                   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 15     | 1,03              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 570    | 17,80             | 23,46   | 80,62            | 566,40                                   | 15,08                 |
| Полдник                       |                     |                                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 35                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                      | 30     | 0,37              | 0,03    | 3,41             | 15,69                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 6                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                  | 130    | 13,06             | 13,44   | 21,63            | 276,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                    | 180    | 2,58              | 4,59    | 8,80             | 99,00                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                               | 21     | 1,58              | 2,06    | 15,62            | 87,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 361    | 17,59             | 20,12   | 49,46            | 478,26                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                       |        | 41,52             | 51,90   | 195,49           | 1 404,25                                 | 54,21                 |

 Лавриненко В.А.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62

/ЯНКОВСКАЯ В.М/

# МЕНЮ

4 марта 2026 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                           | 30     | 1,26              | 2,94    | 15,50            | 93,58                                    | 0,06                  |
| 2024                          | ТК № 48             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                          | 150    | 5,11              | 6,30    | 14,76            | 164,81                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 200    | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 24             | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                              | 100    | 0,96              | 0,24    | 9,00             | 45,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 480    | 10,50             | 11,96   | 52,28            | 359,24                                   | 0,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ 1 ЛИТР<br>В АССОРТИМЕНТЕ | 180    | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| Итого                         |                     |                                              | 180    | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 77                  | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ                          | 50     | 3,23              | 3,42    | 5,54             | 65,87                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 200/20 | 4,50              | 2,40    | 12,50            | 92,00                                    | 6,00                  |
| 2024                          | ТК № 51             | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                | 70     | 7,11              | 9,25    | 18,22            | 179,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 175                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>ПОД СОУСОМ    | 130    | 2,92              | 7,05    | 3,68             | 90,53                                    | 0,00                  |
|                               | ТК № 048            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                       | 180    | 0,12              | 0,12    | 21,72            | 88,20                                    | 1,40                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ          | 20     | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 695    | 21,08             | 23,15   | 82,99            | 621,89                                   | 7,40                  |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ                    | 50     | 1,89              | 2,00    | 8,50             | 59,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 66             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                         | 200    | 12,29             | 14,87   | 29,71            | 310,56                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ           | 200    | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 16             | ПЕЧЕНЬЕ                                      | 21     | 1,58              | 2,06    | 15,62            | 87,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 471    | 18,55             | 23,93   | 66,90            | 548,45                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 51,03             | 59,22   | 220,35           | 1 606,98                                 | 11,06                 |

Лавриненко В.А.