



ГБДОУ Д/С 62
ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ
19 марта 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			395	6,59	11,01	51,07	295,10	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
Итого			150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,43	0,08	1,47	9,31	9,70
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,43	3,38	4,07	58,54	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			564	12,38	14,02	63,85	409,33	17,81
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,73	3,56	30,15	165,82	2,20
Итого			410	17,09	15,34	59,93	470,37	2,20
Всего				39,26	44,12	180,65	1 241,80	20,01

 Лавриненко В.А.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62

/ЯНКОВСКАЯ В.М./

МЕНЮ

19 марта 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,75	4,95	32,87	199,73	2,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	13,70	11,96	64,17	420,95	6,07
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,49	0,13	1,84	11,64	4,85
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			688	16,30	14,00	72,86	499,83	5,01
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
Итого			500	16,29	17,35	73,59	523,92	2,18
Всего				49,22	48,31	224,11	1 535,59	13,26

Лавриненко В.А.