

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

# МЕНЮ

22 апреля 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>10,34</b>	<b>14,74</b>	<b>40,99</b>	<b>322,32</b>	<b>4,75</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ 0,2	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	15,20	14,90	3,60	210,20	0,60
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,04	0,44	7,73	39,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>24,15</b>	<b>24,74</b>	<b>62,59</b>	<b>580,37</b>	<b>4,40</b>
<b>Полдник</b>								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,00
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,80</b>	<b>9,61</b>	<b>49,78</b>	<b>392,10</b>	<b>40,00</b>
<b>Всего</b>				<b>45,04</b>	<b>49,24</b>	<b>168,51</b>	<b>1 359,29</b>	<b>52,15</b>



Лавриненко В.А.



# МЕНЮ

22 апреля 2026 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>11,46</b>	<b>12,44</b>	<b>61,46</b>	<b>400,16</b>	<b>5,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ 1 ЛИТР В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,17	9,62	2,45	137,05	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,28	0,06	14,14	58,73	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>23,95</b>	<b>22,44</b>	<b>96,54</b>	<b>696,16</b>	<b>21,44</b>
<b>Полдник</b>								
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>15,27</b>	<b>13,14</b>	<b>78,93</b>	<b>494,41</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>51,58</b>	<b>48,20</b>	<b>255,11</b>	<b>1 668,13</b>	<b>26,56</b>

 Лавриненко В.А.