

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
ЛАВРИНЕНКО В.А.

МЕНЮ

28 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			415	10,97	16,41	26,46	325,71	5,17
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
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	5,06	5,77	11,60	121,71	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			570	13,99	16,96	78,59	521,14	30,68
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,60	3,27	40,40	137,06	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			380	11,34	11,37	70,24	394,97	6,69
Всего				39,40	49,24	183,39	1 313,82	42,54


 _____ Лавриненко В.А.



МЕНЮ

28 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 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	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			530	10,80	12,02	52,70	360,62	5,00
II Завтрак								
2024	TK № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	TK № 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	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			705	18,08	20,39	113,70	723,17	12,69
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	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
Итого			460	14,02	22,60	55,83	420,81	13,90
Всего				45,70	60,01	235,37	1 594,67	31,59

Лавриненко В.А.