



ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

4 мая 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 | | | | | | | | |
| 2024 | 59 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20 | 1,86 | 1,89 | 7,55 | 43,23 | 0,00 |
| 2024 | 50 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,80 | 5,70 | 19,79 | 134,90 | 0,00 |
| 2024 | 19 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 1,95 | 2,56 | 11,29 | 70,59 | 0,00 |
| 2012 | 368 | ГРУША | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | 4,75 |
| Итого | | | 395 | 6,99 | 10,44 | 48,42 | 293,37 | 4,75 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | 21 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 2,00 |
| 2024 | 26 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 2,90 | 3,57 | 9,00 | 90,73 | 0,00 |
| 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 | 6,97 | 27,87 | 0,00 |
| 2024 | 41 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,27 | 0,22 | 10,71 | 51,50 | 0,00 |
| 2024 | 46 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,75 | 0,74 | 13,01 | 66,29 | 0,00 |
| Итого | | | 575 | 13,97 | 12,50 | 54,97 | 431,73 | 8,69 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | 56 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | 6,90 | 7,70 | 6,60 | 114,00 | 0,00 |
| 2011 | 205 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 1,70 | 6,37 | 9,99 | 104,64 | 1,56 |
| 2008 | 442 | ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ 0,2 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,50 | 3,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,70 | 0,13 | 6,42 | 30,90 | 0,00 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 3,82 | 3,35 | 22,55 | 129,37 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 14,20 | 17,76 | 61,85 | 450,61 | 12,06 |
| Всего | | | | 38,26 | 45,20 | 173,34 | 1 248,71 | 25,50 |

Лавриненко В.А.



МЕНЮ

4 мая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,82 | 3,53 | 10,28 | 88,80 | 0,07 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 5,34 | 7,97 | 14,83 | 150,34 | 0,00 |
| 2024 | TK № 23 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,42 | 0,00 |
| 2024 | TK № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| Итого | | | 460 | 13,79 | 14,78 | 44,43 | 367,56 | 60,07 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 1,40 |
| Итого | | | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,02 | 113,02 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 25 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 1,97 | 3,96 | 19,65 | 98,02 | 0,00 |
| 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 № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| 2024 | TK № 5 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| Итого | | | 690 | 14,99 | 21,20 | 74,44 | 465,39 | 10,35 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 10,00 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 70 | 10,19 | 10,34 | 7,26 | 164,82 | 0,00 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 2,91 | 2,71 | 35,09 | 186,84 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ 1 ЛИТР В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 0,00 |
| 2024 | TK № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2024 | TK № 29 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 5,46 | 8,83 | 13,69 | 162,95 | 0,00 |
| Итого | | | 525 | 21,56 | 22,36 | 86,34 | 652,60 | 10,00 |
| Всего | | | | 55,94 | 63,34 | 214,23 | 1 598,57 | 81,82 |

Лавриненко В.А.