



Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>6,59</b>	<b>11,01</b>	<b>51,07</b>	<b>295,10</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,20</b>	<b>3,75</b>	<b>5,80</b>	<b>67,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
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
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>12,39</b>	<b>14,02</b>	<b>63,90</b>	<b>409,62</b>	<b>18,11</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>17,09</b>	<b>15,34</b>	<b>59,93</b>	<b>470,37</b>	<b>2,20</b>
<b>Всего</b>				<b>39,27</b>	<b>44,12</b>	<b>180,70</b>	<b>1 242,09</b>	<b>20,31</b>

  
Лавриненко В.А.



# МЕНЮ

28 мая 2026 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	TK № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,75	4,95	32,87	199,73	2,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>13,70</b>	<b>11,96</b>	<b>64,17</b>	<b>420,95</b>	<b>6,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	TK№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2024	TK № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	TK № 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	TK № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>16,31</b>	<b>14,00</b>	<b>72,92</b>	<b>500,19</b>	<b>5,16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	TK № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,00
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 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
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,29</b>	<b>17,35</b>	<b>73,59</b>	<b>523,92</b>	<b>2,18</b>
<b>Всего</b>				<b>49,23</b>	<b>48,31</b>	<b>224,17</b>	<b>1 535,95</b>	<b>13,41</b>

  
Лавриненко В.А.