



ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

**МЕНЮ**  
10 июля 2026 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                    | 30       | 3,24              | 4,10    | 7,00             | 62,00                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 27                  | КАША "ДРУЖБА"                                         | 130      | 3,08              | 5,71    | 21,09            | 141,70                                   | 1,50                  |
| 2024                          | 23                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 150      | 2,14              | 2,17    | 11,51            | 60,34                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША                                                 | 95       | 0,38              | 0,29    | 9,89             | 45,10                                    | 4,80                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 405      | 8,84              | 12,27   | 49,49            | 309,14                                   | 6,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                   | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 43       | 0,34              | 0,04    | 1,07             | 5,98                                     | 4,27                  |
| 2024                          | 30                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 4,72              | 6,38    | 1,36             | 84,13                                    | 1,24                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                     | 150      | 9,67              | 11,87   | 2,65             | 155,63                                   | 0,42                  |
| 2024                          | 31                  | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                       | 150      | 0,38              | 0,09    | 13,18            | 51,56                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25       | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 558      | 17,67             | 19,18   | 39,15            | 400,69                                   | 5,93                  |
| Полдник                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 38                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 43       | 0,34              | 0,04    | 1,07             | 5,98                                     | 4,27                  |
| 2012                          | 219                 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                              | 130      | 5,86              | 12,83   | 15,16            | 221,19                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 15                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                | 150      | 0,09              | 0,09    | 9,79             | 40,77                                    | 0,86                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                    | 45       | 1,99              | 1,78    | 21,20            | 119,57                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                       | 388      | 9,40              | 14,92   | 55,70            | 428,30                                   | 5,13                  |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 38,71             | 48,87   | 148,85           | 1 187,65                                 | 17,36                 |

Лавриненко В.А.



ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

**МЕНЮ**  
10 июля 2026 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                   | 30        | 1,62              | 8,61    | 10,82            | 127,32                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА"                                                        | 150       | 2,31              | 4,98    | 21,41            | 141,04                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 200       | 2,94              | 2,43    | 10,73            | 77,16                                    | 0,55                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ                                                         | 100       | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 480       | 7,27              | 16,32   | 53,26            | 392,52                                   | 5,55                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                  | 100       | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 100       | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 53        | 0,42              | 0,05    | 1,33             | 7,42                                     | 5,30                  |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ           | 180/10/10 | 3,43              | 5,68    | 1,29             | 74,79                                    | 1,23                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 200       | 12,68             | 15,78   | 3,05             | 204,72                                   | 0,53                  |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                         |                     |                                                                      | 693       | 20,82             | 22,64   | 48,35            | 484,66                                   | 7,06                  |
| Полдник                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                        | 70        | 6,01              | 3,54    | 15,88            | 131,18                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 130       | 0,89              | 8,26    | 4,17             | 95,12                                    | 4,15                  |
|                               | ТК№048              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                               | 180       | 0,12              | 0,12    | 21,72            | 88,20                                    | 1,40                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 35        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 431                 | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                      | 55        | 4,78              | 1,84    | 38,54            | 167,03                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 470       | 14,12             | 14,07   | 95,15            | 552,92                                   | 5,55                  |
| Всего                         |                     |                                                                      |           | 45,01             | 55,53   | 201,27           | 1 479,62                                 | 18,16                 |

Лавриненко В.А.