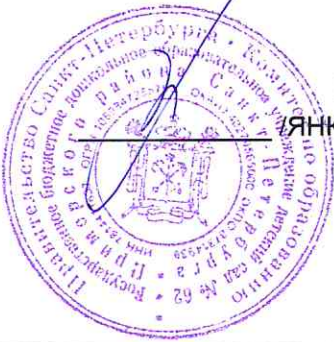


Утверждаю



ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

**МЕНЮ**  
14 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                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 7                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 20       | 1,15              | 0,44    | 11,01            | 52,58                                    | 0,03                  |
| 2024                          | 1                   | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 130      | 2,07              | 5,72    | 20,29            | 146,02                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 150      | 1,40              | 1,82    | 11,83            | 60,39                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 368                 | БАНАН                                                                     | 95       | 1,43              | 0,48    | 15,95            | 80,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 395      | 6,05              | 8,46    | 59,08            | 339,19                                   | 0,03                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                        | 180      | 2,58              | 4,59    | 8,80             | 99,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 180      | 2,58              | 4,59    | 8,80             | 99,00                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ                              | 30       | 0,49              | 1,55    | 3,14             | 29,23                                    | 8,35                  |
| 2024                          | 25                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 3,25              | 4,47    | 5,04             | 73,47                                    | 1,03                  |
| 2024                          | 12                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 160      | 9,29              | 6,93    | 14,67            | 188,14                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 13                  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 150      | 0,49              | 0,20    | 15,74            | 76,15                                    | 60,00                 |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 536      | 15,51             | 13,86   | 55,24            | 449,98                                   | 69,38                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 60       | 5,66              | 2,73    | 23,23            | 120,19                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 110      | 0,52              | 4,43    | 0,85             | 45,32                                    | 0,09                  |
| 2008                          | 442                 | ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ 0,2                                                     | 150      | 0,75              | 0,15    | 15,15            | 64,50                                    | 3,00                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 1,12              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 0,98              | 0,44    | 7,72             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 355      | 9,03              | 7,93    | 55,43            | 310,10                                   | 3,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 33,17             | 34,84   | 178,55           | 1 198,27                                 | 72,50                 |

Лавриненко В.А.

Утверждаю



ГБДОУ Д/С 62  
ЯНКОВСКАЯ В.М/

**МЕНЮ**  
**14 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                        | 30       | 1,26              | 3,35    | 15,51            | 97,32                                    | 0,06                  |
| 2024                          | ТК № 48             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                       | 150      | 5,11              | 6,30    | 14,76            | 164,81                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                | 200      | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 1              | БАНАН СВЕЖИЙ                                                              | 100      | 1,50              | 0,50    | 21,00            | 96,00                                    | 10,02                 |
| Итого                         |                     |                                                                           | 480      | 11,04             | 12,63   | 64,29            | 413,38                                   | 10,08                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                        | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 200      | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ                              | 50       | 0,85              | 3,05    | 3,97             | 47,96                                    | 14,55                 |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 3,51              | 4,55    | 6,31             | 80,19                                    | 1,12                  |
| 2024                          | ТК № 12             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 220      | 11,23             | 10,97   | 43,06            | 305,82                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 180      | 0,59              | 0,24    | 25,85            | 119,26                                   | 72,00                 |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,13              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 681      | 18,30             | 19,38   | 93,26            | 623,12                                   | 87,67                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 70       | 8,66              | 9,15    | 18,13            | 208,00                                   | 0,20                  |
| 2012                          | 126                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                        | 150      | 0,68              | 5,36    | 1,12             | 55,58                                    | 0,12                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ 1 ЛИТР<br>В АССОРТИМЕНТЕ                              | 180      | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| 2024                          | ТК № 14             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,13              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 430      | 12,36             | 15,26   | 51,50            | 410,87                                   | 3,92                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 44,49             | 52,27   | 222,12           | 1 538,13                                 | 101,67                |

Лавриненко В.А.