Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
_____ /ЯНКОВСКАЯ В,М/

# МЕНЮ

**16 ноября 2026 г.**

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № 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 | 2,27 | 1,88 | 7,71 | 57,12 | 0,03 |
| 2024 | 45 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 3,50 | 5,84 | 22,30 | 143,04 | 0,00 |
| 2024 | 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 1,40 | 1,82 | 11,83 | 60,39 | 0,00 |
| 2012 | 368 | ЯБЛОКО | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 39,65 | 0,00 |
| **Итого** | | | **395** | **7,55** | **9,92** | **51,15** | **300,20** | **0,03** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % 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** | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,30 | 2,44 | 0,95 | 26,90 | 3,80 |
| 2024 | 36 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/25/1 | 4,10 | 3,00 | 29,00 | 141,00 | 0,00 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 60 | 8,26 | 6,67 | 6,22 | 134,65 | 0,00 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 110 | 1,87 | 4,60 | 10,55 | 97,32 | 7,56 |
| 2024 | 31 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,38 | 0,09 | 13,18 | 51,56 | 0,00 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,69 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | 5 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,03 | 0,44 | 7,71 | 39,30 | 0,00 |
| **Итого** | | | **566** | **16,63** | **17,37** | **73,97** | **521,32** | **11,36** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | 43 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 10,00 |
| 2024 | 33 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 7,83 | 8,20 | 28,06 | 216,00 | 0,00 |
| 2024 | 13 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,49 | 0,20 | 15,74 | 76,15 | 60,00 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,92 | 0,17 | 8,46 | 40,68 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| **Итого** | | | **390** | **10,98** | **9,23** | **64,07** | **394,83** | **70,00** |
| **Всего** | | | | **37,74** | **41,11** | **197,99** | **1 315,35** | **81,39** |

_____ Лавриненко В.А.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62

_____ /ЯНКОВСКАЯ В,М/

# МЕНЮ

**16 ноября 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 |
| 2024 | ТК № 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 8,37 | 8,32 | 20,51 | 194,15 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| **Итого** | | | **480** | **16,26** | **14,53** | **51,91** | **381,20** | **60,07** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % 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** | | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,39 | 1,05 | 1,21 | 15,78 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 39 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/20 | 2,83 | 6,19 | 29,65 | 163,05 | 0,00 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 8,94 | 9,60 | 7,91 | 188,16 | 0,00 |
| 2012 | 331 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 130 | 1,42 | 2,49 | 7,98 | 60,63 | 7,23 |
| 2024 | ТК № 40 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,31 | 0,07 | 15,71 | 65,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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** | | | **720** | **18,13** | **20,53** | **90,60** | **632,66** | **7,23** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,40 | 0,10 | 1,50 | 9,60 | 4,00 |
| 2024 | ТК № 27 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 8,53 | 7,18 | 33,46 | 248,12 | 14,63 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | 72,00 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 5 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| **Итого** | | | **465** | **12,69** | **8,32** | **77,84** | **454,11** | **90,63** |
| **Всего** | | | | **49,87** | **48,38** | **233,42** | **1 558,73** | **157,93** |

_____ Лавриненко В.А.