ГБДОУ Д/С 62

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В,М/

МЕНЮ

20 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								
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	9,79	44,65	4,75
Итого			**405**	**8,84**	**12,27**	**49,39**	**308,69**	**6,25**
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	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,27	0,22	10,71	51,50	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			**555**	**13,47**	**14,53**	**54,69**	**497,11**	**15,89**
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,00
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,90	1,70	20,20	113,93	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**380**	**9,23**	**14,71**	**54,48**	**420,08**	**4,85**
Всего				**34,64**	**46,01**	**166,66**	**1 298,88**	**26,99**

Лавриненко В.А.

ГБДОУ Д/С 62

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В,М/

МЕНЮ

20 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	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 № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,00
Итого			**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	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			**690**	**19,34**	**15,47**	**79,28**	**590,82**	**25,57**
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, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,59	8,58	18,07	160,90	11,19
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
Итого			**470**	**15,77**	**14,37**	**108,67**	**617,05**	**12,59**
Всего				**45,32**	**51,16**	**254,26**	**1 690,73**	**43,71**

Лавриненко В.А.