Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В.М/

# МЕНЮ

**13 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 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 1,16 | 0,44 | 11,24 | 53,63 | 0,03 |
| 2024 | 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130 | 2,07 | 5,71 | 17,58 | 145,89 | 0,84 |
| 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** | **5,01** | **8,35** | **49,96** | **299,56** | **0,87** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 170 | 3,70 | 4,25 | 6,60 | 73,50 | 0,00 |
| **Итого** | | | **170** | **3,70** | **4,25** | **6,60** | **73,50** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2024 | 56 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 |
| 2024 | 53 | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/20/10 | 4,50 | 2,91 | 14,00 | 132,00 | 0,00 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | 6,90 | 7,70 | 6,60 | 114,00 | 0,00 |
| 2011 | 127 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 110 | 2,05 | 3,60 | 10,69 | 101,14 | 0,00 |
| 2024 | 22 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,09 | 0,08 | 13,01 | 53,58 | 0,83 |
| 2024 | 10 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,70 | 0,13 | 6,42 | 30,90 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| **Итого** | | | **565** | **15,87** | **15,06** | **62,15** | **491,22** | **8,33** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 13,19 | 13,57 | 21,85 | 278,76 | 0,00 |
| 2008 | 387 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | 30 | 0,03 | 0,03 | 5,04 | 20,71 | 0,28 |
| 2024 | 2 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,96 | 28,18 | 0,02 |
| 2024 | 39 | ПРЯНИКИ | 20 | 1,18 | 0,94 | 25,00 | 71,30 | 0,00 |
| **Итого** | | | **330** | **14,49** | **14,54** | **58,85** | **398,95** | **0,30** |
| **Всего** | | | | **39,07** | **42,20** | **177,56** | **1 263,23** | **9,50** |

Лавриненко В.А.

ГБДОУ Д/С 62

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62

/ЯНКОВСКАЯ В.М/

# МЕНЮ

**13 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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,25 | 2,93 | 15,51 | 93,56 | 0,06 |
| 2024 | ТК № 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,68 | 4,07 | 10,57 | 119,00 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 4,00 |
| **Итого** | | | **480** | **7,50** | **9,88** | **48,90** | **314,81** | **4,06** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 |
| **Итого** | | | **200** | **2,93** | **5,00** | **13,49** | **90,89** | **0,00** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2011 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 50 | 0,55 | 3,08 | 1,74 | 37,91 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 3 | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/10/20 | 4,96 | 0,67 | 9,54 | 126,15 | 0,00 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 70 | 10,19 | 10,34 | 7,26 | 164,82 | 0,00 |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 150 | 3,35 | 5,72 | 19,28 | 142,34 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 40 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,28 | 0,06 | 14,14 | 58,73 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **710** | **23,57** | **21,00** | **80,10** | **669,74** | **0,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 180 | 12,27 | 14,87 | 31,12 | 320,56 | 0,00 |
| 2008 | 387 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ | 30 | 0,03 | 0,03 | 5,04 | 20,71 | 0,28 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 42 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,77 | 10,41 | 12,10 | 109,80 | 0,00 |
| **Итого** | | | **440** | **14,27** | **25,32** | **56,48** | **485,98** | **0,28** |
| **Всего** | | | | **48,27** | **61,20** | **198,97** | **1 561,42** | **4,34** |

Лавриненко В.А.