Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62
/ЯНКОВСКАЯ В,М/

МЕНЮ

25 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			**417**	**10,34**	**14,74**	**40,99**	**322,32**	**4,75**
II Завтрак								
2008	442	ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ 0,2	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			**150**	**0,75**	**0,15**	**15,15**	**64,50**	**3,00**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/30	15,20	14,90	3,60	210,20	0,60
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,05	0,44	7,81	39,77	0,00
Итого			**590**	**24,17**	**24,74**	**62,73**	**581,07**	**4,40**
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,89	0,82	13,08	114,13	0,00
Итого			**410**	**9,83**	**9,62**	**50,16**	**394,32**	**40,00**
Всего				**45,09**	**49,25**	**169,03**	**1 362,21**	**52,15**

Лавриненко В.А.

Утверждаю

ГБДОУ Д/С 62

/ЯНКОВСКАЯ В.М/

МЕНЮ

25 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 № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			**520**	**11,46**	**12,44**	**61,46**	**400,16**	**5,12**
II Завтрак								
2008	442	СОК ВОССТАНОВЛЕННЫЙ 1 ЛИТР В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00
Итого			**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**77,40**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,17	9,63	2,46	137,20	0,47
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**681**	**23,72**	**22,39**	**96,95**	**695,52**	**21,45**
Полдник								
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	6,81	27,21	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00
Итого			**460**	**15,27**	**13,14**	**78,96**	**494,53**	**0,00**
Всего				**51,35**	**48,15**	**255,55**	**1 667,61**	**26,57**

Лавриненко В.А.