

Согласовано

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад №66 Приморского района Санкт-Петербурга  
(Вишневская Л.П.)

**МЕНЮ**

30 января 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                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 20        | 1,84              | 1,87    | 7,48             | 42,80                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 50                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130       | 2,80              | 5,70    | 19,79            | 134,90                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 19                  | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 150       | 1,95              | 2,56    | 11,29            | 70,59                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 49                  | МАНДАРИН   | 95        | 0,76              | 0,19    | 7,13             | 36,10                                    | 36,10                 |
| Итого                         |                     |  | 395       | 7,35              | 10,32   | 45,69            | 284,39                                   | 36,10                 |
| II Завтрак                    |                     |  |           |                   |         |                  |  |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ          | 180       | 5,76              | 4,86    | 10,44            | 108,00                                   | 1,26                  |
| Итого                         |                     |  | 180       | 5,76              | 4,86    | 10,44            | 108,00                                   | 1,26                  |
| Обед                          |                     |  |           |                   |         |                  |  |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ         | 30        | 0,48              | 1,52    | 3,08             | 28,66                                    | 8,19                  |
| 2024                          | 53                  | БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ,<br>КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ  | 150/20/10 | 4,50              | 2,91    | 14,00            | 132,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                      | 110       | 2,17              | 3,72    | 14,34            | 100,14                                   | 6,69                  |
| 2024                          | 18                  | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                     | 150       | 0,00              | 0,00    | 6,78             | 27,09                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 41                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25        | 1,26              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 63                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                            | 50        | 3,90              | 4,80    | 7,00             | 132,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 545       | 12,31             | 13,17   | 55,80            | 470,88                                   | 14,88                 |
| Полдник                       |                     |  |           |                   |         |                  |  |                       |
| 2024                          | 6                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                 | 130       | 13,06             | 13,44   | 21,63            | 276,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 387                 | СОУС ЯБЛОЧНЫЙ  | 30        | 0,03              | 0,03    | 5,09             | 20,92                                    | 0,28                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                             | 150       | 0,45              | 0,15    | 14,30            | 60,00                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20        | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 330       | 14,84             | 14,20   | 51,31            | 409,32                                   | 0,28                  |
| Всего                         |                     |  |           | 40,26             | 42,55   | 163,24           | 1 272,59                                 | 52,52                 |