

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 77/2  
Петрова Н.Г./



# МЕНЮ

22 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	6,74	6,87	31,67	215,81	0,52
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,14	0,01	6,05	25,95	1,08
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>8,79</b>	<b>11,74</b>	<b>50,61</b>	<b>344,66</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,84	53,04	4,80
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,84</b>	<b>53,04</b>	<b>4,80</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	58	0,46	0,00	1,06	7,80	1,20
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,02	4,04	7,42	82,18	3,21
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	79	12,71	11,18	3,29	164,37	0,37
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	149	2,95	4,88	19,40	133,85	9,03
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	10,70	44,46	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>23,81</b>	<b>21,12</b>	<b>65,32</b>	<b>549,16</b>	<b>14,71</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	196	21,22	24,65	32,07	434,74	1,41
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2010	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,09	0,09	22,41	92,70	3,60
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	48	4,34	2,71	16,29	107,07	0,05
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>27,35</b>	<b>27,65</b>	<b>81,37</b>	<b>685,51</b>	<b>5,06</b>
<b>Всего</b>				<b>60,43</b>	<b>60,99</b>	<b>209,14</b>	<b>1 632,37</b>	<b>26,17</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГВДОУ детский сад № 77/2

/Петрова Н.Г./



**МЕНЮ**  
23 сентября 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41	5,74	5,68	12,89	126,72	0,11
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,76	6,75	28,35	196,78	0,51
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,73	2,24	9,78	70,82	0,50
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>14,23</b>	<b>14,67</b>	<b>51,02</b>	<b>394,32</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,17	77,33	3,59
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,17</b>	<b>77,33</b>	<b>3,59</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,60	0,16	2,28	14,40	6,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,90	4,89	16,87	131,05	6,98
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	195	18,72	20,37	21,34	344,35	18,14
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	16,46	82,05	73,65
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>28,38</b>	<b>26,62</b>	<b>80,52</b>	<b>689,12</b>	<b>104,77</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,93	4,74	2,33	95,69	0,95
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	5,11	21,37	144,69	10,36
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	11,26	47,76	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,51	41,23	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,49	27,77	143,32	0,10
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>20,34</b>	<b>11,64</b>	<b>71,24</b>	<b>472,69</b>	<b>12,85</b>
<b>Всего</b>				<b>63,85</b>	<b>53,11</b>	<b>220,95</b>	<b>1 633,46</b>	<b>122,33</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.



Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 77/2  
Петрова Н.Г./

## МЕНЮ

24 сентября 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	49	1,43	2,03	2,99	35,84	2,14
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,19	2,82	254,73	0,23
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,35	3,44	17,56	119,59	0,74
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>24,35</b>	<b>29,68</b>	<b>30,23</b>	<b>470,92</b>	<b>3,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	99	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,00	1,56	8,40	2,40
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,35	3,69	6,04	65,31	8,57
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	69/70	21,08	21,27	3,96	291,52	0,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,15	0,05	12,32	48,18	0,22
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,84	12,86	65,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>33,77</b>	<b>31,95</b>	<b>80,43</b>	<b>770,81</b>	<b>12,12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	198	15,80	13,78	13,71	245,57	20,07
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	15,45	64,82	2,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,84	0,84	12,86	65,63	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>22,27</b>	<b>17,33</b>	<b>57,12</b>	<b>483,52</b>	<b>22,63</b>
<b>Всего</b>				<b>81,89</b>	<b>79,46</b>	<b>188,78</b>	<b>1 821,25</b>	<b>41,88</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий  
ГДОУ детский сад № 77/2  
Петрова Н.Г./



# МЕНЮ

25 сентября 2025 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	28	1,32	1,97	14,85	63,92	1,69
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,99	6,51	30,50	201,43	0,53
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	179	3,67	3,03	12,46	92,97	0,58
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>9,98</b>	<b>11,51</b>	<b>57,81</b>	<b>358,32</b>	<b>2,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	181	0,90	0,18	18,24	77,65	3,61
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,24</b>	<b>77,65</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	58	0,95	9,56	7,20	118,82	4,34
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,52	5,94	8,44	103,70	6,06
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	77	10,01	5,71	6,59	118,01	0,33
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	148	2,34	2,00	10,21	74,92	6,68
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,08	0,00	5,46	22,14	0,02
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>734</b>	<b>20,48</b>	<b>24,16</b>	<b>61,40</b>	<b>554,59</b>	<b>17,43</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	29,76	19,94	25,83	410,45	0,32
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,92	5,10	9,79	110,10	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	39	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>39,51</b>	<b>29,23</b>	<b>77,70</b>	<b>706,18</b>	<b>16,61</b>
<b>Всего</b>				<b>70,87</b>	<b>65,08</b>	<b>215,15</b>	<b>1 696,74</b>	<b>40,45</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 77/2  
Петрова Н.Г./

## МЕНЮ

26 сентября 2025 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41	6,06	6,24	11,74	128,65	0,13
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	5,94	8,69	25,88	206,63	0,78
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,75	2,23	10,34	73,01	0,51
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>14,75</b>	<b>17,16</b>	<b>47,96</b>	<b>408,29</b>	<b>1,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	119	0,48	0,40	12,28	55,84	2,38
<b>Итого</b>			<b>119</b>	<b>0,48</b>	<b>0,40</b>	<b>12,28</b>	<b>55,84</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	61	0,82	4,62	4,85	64,17	2,27
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,71	5,31	12,08	119,34	6,26
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	201	18,57	19,50	26,81	356,91	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	48	0,97	1,94	2,91	36,18	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,99	0,06	15,45	67,11	0,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,74	12,77	65,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>30,62</b>	<b>32,37</b>	<b>85,47</b>	<b>760,05</b>	<b>20,77</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	149	7,42	7,90	28,46	214,84	0,12
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,14	0,01	8,94	37,62	1,16
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	69	8,47	5,23	28,84	197,13	0,04
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>16,63</b>	<b>13,24</b>	<b>68,14</b>	<b>461,59</b>	<b>6,32</b>
<b>Всего</b>				<b>62,48</b>	<b>63,17</b>	<b>213,85</b>	<b>1 685,77</b>	<b>30,89</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.