





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

## МЕНЮ

14 октября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,92	12,93	103,68	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	49	1,44	2,38	3,01	39,05	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	151	15,40	21,21	2,80	263,86	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,55</b>	<b>30,91</b>	<b>31,44</b>	<b>490,59</b>	<b>2,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	114	0,46	0,38	11,78	53,58	2,28
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>11,78</b>	<b>53,58</b>	<b>2,28</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	5,61	4,22	70,23	1,52
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,32	6,53	11,51	124,51	4,53
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	69	11,24	16,44	10,10	233,21	0,47
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,33	5,43	15,13	118,15	6,40
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,44	0,10	21,06	87,61	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,21	10,92	52,53	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,46</b>	<b>35,07</b>	<b>85,84</b>	<b>752,24</b>	<b>12,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	149	2,51	1,97	11,38	79,87	6,71
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,21	10,92	52,53	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	50	3,76	4,95	42,77	220,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,15	0,05	12,00	46,95	0,22
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>15,87</b>	<b>14,18</b>	<b>81,87</b>	<b>517,52</b>	<b>7,23</b>
<b>Всего</b>				<b>60,34</b>	<b>80,54</b>	<b>210,93</b>	<b>1 813,93</b>	<b>25,31</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

# МЕНЮ

15 октября 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	39	5,12	4,86	12,72	115,97	0,10
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,57	6,71	27,35	191,74	0,51
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,25	10,35	73,25	0,51
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>13,46</b>	<b>13,82</b>	<b>50,42</b>	<b>380,96</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	179	0,90	0,18	18,12	77,18	3,59
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,12</b>	<b>77,18</b>	<b>3,59</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,46	0,00	1,56	8,40	2,40
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,14	4,41	12,25	107,66	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	76	17,02	7,45	6,84	164,16	12,26
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	148	2,52	6,86	13,82	133,06	9,79
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	179	0,97	0,06	24,71	104,02	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,96	0,23	12,21	58,75	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,74	12,75	65,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>28,93</b>	<b>19,75</b>	<b>84,14</b>	<b>641,29</b>	<b>31,35</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	166	30,13	18,62	25,83	400,26	0,33
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,94	2,48	6,47	52,10	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	5,95	5,12	9,84	110,68	1,10
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	58	4,21	8,15	33,74	225,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>42,03</b>	<b>34,57</b>	<b>83,38</b>	<b>826,04</b>	<b>16,76</b>
<b>Всего</b>				<b>85,32</b>	<b>68,32</b>	<b>236,06</b>	<b>1 925,47</b>	<b>52,82</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



## МЕНЮ

16 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	43	1,97	4,76	22,70	140,23	5,39
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,07	7,98	24,55	194,97	0,53
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,28	3,38	16,93	116,11	0,72
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>12,32</b>	<b>16,12</b>	<b>64,18</b>	<b>451,31</b>	<b>6,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,38	0,46	19,32	88,32	3,70
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>1,38</b>	<b>0,46</b>	<b>19,32</b>	<b>88,32</b>	<b>3,70</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	58	0,45	0,00	1,05	7,57	1,16
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,23	5,82	8,12	104,36	5,64
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	77	15,19	0,57	0,46	67,51	0,58
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	4,95	21,32	142,89	10,35
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,14	0,01	8,93	37,35	1,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,65	0,19	10,28	49,47	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>762</b>	<b>26,98</b>	<b>13,29</b>	<b>64,24</b>	<b>489,45</b>	<b>18,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	173	14,07	12,46	12,37	221,16	16,82
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,10	10,87	45,31	0,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,15	8,17	39,58	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	73	4,81	3,29	29,32	166,29	5,16
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>23,09</b>	<b>18,50</b>	<b>65,23</b>	<b>528,84</b>	<b>22,94</b>
<b>Всего</b>				<b>63,77</b>	<b>48,37</b>	<b>212,97</b>	<b>1 557,92</b>	<b>52,03</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 октября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,93	6,79	29,57	199,80	0,53
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,16	0,00	6,03	24,73	0,03
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>7,00</b>	<b>11,65</b>	<b>48,49</b>	<b>327,43</b>	<b>0,56</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,91	0,19	18,20	77,45	3,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,91</b>	<b>0,19</b>	<b>18,20</b>	<b>77,45</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,81	4,83	56,83	2,26
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,31	7,11	11,38	129,31	4,54
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	69	10,71	12,39	2,49	164,19	0,43
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	159	5,80	2,38	37,13	193,19	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	11,24	46,97	0,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,75	0,21	10,92	52,53	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>734</b>	<b>25,41</b>	<b>26,76</b>	<b>90,89</b>	<b>709,02</b>	<b>7,95</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,25	7,00	2,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	147	16,90	14,74	16,91	267,75	8,55
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,07	0,06	18,95	81,51	0,34
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,10	0,25	13,10	63,04	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,39	28,66	161,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>24,55</b>	<b>18,44</b>	<b>78,87</b>	<b>580,55</b>	<b>10,89</b>
<b>Всего</b>				<b>57,87</b>	<b>57,04</b>	<b>236,45</b>	<b>1 694,45</b>	<b>23,00</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.