



МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,81	3,51	10,28	88,57	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,56	9,18	29,00	221,22	0,38
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			460	10,41	12,89	53,47	377,65	60,48
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	199	5,57	4,97	8,97	112,43	1,39
Итого			199	5,57	4,97	8,97	112,43	1,39
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,86	3,08	4,01	48,44	14,70
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,73	4,43	0,67	61,54	0,85
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,55	3,98	16,85	114,01	7,86
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			709	18,21	23,96	82,03	555,39	23,65
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	182	12,39	15,02	31,43	323,77	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	31	0,39	0,01	3,80	15,61	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,19	77,44	3,60
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			433	16,68	16,37	73,98	521,62	3,60
Всего				50,87	58,19	218,45	1 567,09	89,12

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

22 октября 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	199	9,40	3,50	33,14	197,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
Итого			429	11,22	12,12	52,18	360,13	0,00
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	201	5,63	5,02	9,06	113,53	1,41
Итого			201	5,63	5,02	9,06	113,53	1,41
Обед								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	48	0,50	2,45	1,72	31,39	20,14
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,17	9,63	2,45	137,11	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	TK № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,57	79,39	0,00
Итого			677	23,54	22,07	87,66	619,56	20,60
Полдник								
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,24	10,06	9,36	175,62	0,46
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	59	5,85	2,15	32,96	172,26	0,00
Итого			488	19,93	15,10	79,89	536,78	72,46
Всего				60,32	54,31	228,79	1 630,00	94,47

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,85	3,54	10,45	89,70	0,07
2024	TK № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	TK № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	TK № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	104	1,01	0,25	9,45	47,88	0,00
Итого			464	10,90	11,85	52,53	364,04	0,07
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	49	0,40	0,05	0,84	6,44	2,48
2024	TK № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	177/8/12	3,12	6,81	23,42	160,20	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,18	8,40	40,38	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,86	40,09	0,00
Итого			691	19,11	20,56	90,07	626,71	2,60
Полдник								
2024	TK № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,17	77,35	3,60
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,64	0,22	10,49	50,48	0,00
2024	TK № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,00
Итого			465	16,53	16,41	75,81	538,90	18,23
Всего				49,33	53,82	231,48	1 620,41	20,90

Мед. сестра _____

Константинова Т.Ю.

