

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 декабря 2025 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,34	1,97	7,71	58,21	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,82	6,65	18,55	153,77	0,43
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	148	3,03	2,49	12,00	83,55	0,47
2024	49	МАНДАРИН	158	1,26	0,32	11,84	59,93	59,93
Итого			456	11,45	11,43	50,10	355,46	60,87
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	179	5,00	4,46	8,05	100,91	1,25
Итого			179	5,00	4,46	8,05	100,91	1,25
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	28	0,46	1,44	2,93	27,23	7,78
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	152/20/10	5,98	5,24	6,54	97,20	1,12
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	51	6,27	6,68	5,37	106,76	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,18	3,51	14,36	98,29	6,69
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,34	0,23	11,24	54,05	0,00
Итого			547	16,23	17,10	47,22	410,62	15,75
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	136	13,71	14,11	22,71	289,80	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	33	0,03	0,03	5,60	23,01	0,31
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	157	0,78	0,15	15,87	67,57	3,15
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			346	15,82	14,87	54,47	432,78	3,46
Всего				48,50	47,86	159,84	1 299,77	81,33

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 декабря 2025 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	21	1,13	0,48	12,04	46,08	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ГРУША	180	0,72	0,55	18,50	84,39	8,98
Итого			481	5,32	8,56	59,95	336,75	9,82
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	4,51	5,19	8,05	89,67	0,00
Итого			207	4,51	5,19	8,05	89,67	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	28	1,54	1,55	1,95	28,22	0,96
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,38	2,80	13,88	98,44	5,84
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	157	20,42	8,55	13,13	233,00	14,77
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,72	0,14	6,68	32,12	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			532	28,85	13,82	61,67	520,33	81,57
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	17	2,12	1,92	0,12	26,20	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	161	9,77	9,37	12,25	204,68	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			468	17,20	14,55	42,61	396,77	0,02
Всего				55,88	42,12	172,28	1 343,52	91,41

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Ясли 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								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,43	14,20	5,13	174,66	1,20
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			402	8,14	14,56	30,05	273,97	58,20
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	175	4,90	4,38	7,89	98,89	1,23
Итого			175	4,90	4,38	7,89	98,89	1,23
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	38	0,29	2,32	0,90	25,56	3,61
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,00
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	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			563	15,03	13,58	86,29	505,81	3,61
Полдник								
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	51/20	8,43	10,51	7,84	162,98	0,58
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,76	0,16	15,16	64,50	3,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	47	1,50	2,78	22,04	112,94	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			393	13,82	17,32	68,03	481,15	11,67
Всего				41,89	49,84	192,26	1 359,82	74,71

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

4 декабря 2025 г.

Ясли 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								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,18	1,78	7,71	55,84	0,03
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			400	10,20	12,16	44,82	302,40	1,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,76	0,16	15,16	64,50	3,00
Итого			150	0,76	0,16	15,16	64,50	3,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	153	5,48	5,88	10,32	205,51	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	151	0,78	0,05	18,63	78,63	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			549	12,03	12,08	56,67	473,43	2,00
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,41	0,07	1,41	8,91	9,28
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,97	7,78	6,67	115,14	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	113	3,27	6,68	20,11	113,22	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	61	4,56	4,00	26,92	154,49	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			447	16,03	18,66	68,55	451,85	9,94
Всего				39,02	43,06	185,20	1 292,18	16,47

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 декабря 2025 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	БАНАН	97	1,46	0,49	16,27	81,80	0,00
Итого			409	6,18	6,82	60,68	295,78	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	26/20	2,81	4,63	2,17	68,79	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,43	4,35	13,78	120,21	7,54
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	103	1,14	2,01	6,36	48,56	5,75
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	151	0,09	0,08	13,14	54,12	0,84
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	18,04	20,92	61,28	488,67	14,13
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	38	0,48	0,00	1,82	9,68	38,38
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	46	4,36	4,72	10,32	102,48	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	111	2,07	3,64	10,80	102,15	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,76	0,16	15,16	64,50	3,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,94	112,95	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			405	10,23	9,46	57,40	422,35	41,38
Всего				38,15	41,45	185,96	1 280,30	55,51

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.