

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

# МЕНЮ

15 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,27	1,87	7,88	57,82	0,03
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,87	6,96	18,40	156,10	0,44
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,22	84,76	0,48
2024	49	МАНДАРИН	98	0,78	0,20	7,34	37,18	37,18
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>10,98</b>	<b>11,55</b>	<b>45,84</b>	<b>335,86</b>	<b>38,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	28	0,45	1,42	2,87	26,68	7,62
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	152/20/10	6,07	5,37	6,43	98,36	1,08
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	51	6,17	6,28	5,05	101,28	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,18	3,84	14,35	101,30	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	1,31	0,23	11,03	53,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>16,18</b>	<b>17,14</b>	<b>46,51</b>	<b>407,75</b>	<b>15,55</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	127	12,80	13,17	21,20	270,48	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	36	0,04	0,04	5,94	24,40	0,33
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	147	0,74	0,14	14,82	63,06	2,94
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>14,88</b>	<b>13,93</b>	<b>52,25</b>	<b>410,34</b>	<b>3,27</b>
<b>Всего</b>				<b>47,08</b>	<b>47,12</b>	<b>152,72</b>	<b>1 255,67</b>	<b>58,21</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

/Петрова Н.Г./

**МЕНЮ**

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	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	96	0,38	0,29	9,89	45,10	4,80
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>4,91</b>	<b>8,27</b>	<b>50,55</b>	<b>294,45</b>	<b>5,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	181	3,92	4,51	7,00	77,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>3,92</b>	<b>4,51</b>	<b>7,00</b>	<b>77,91</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,56	1,54	2,13	28,80	1,04
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,49	2,92	13,79	99,59	5,72
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	162	21,60	9,03	13,15	243,98	16,01
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,34	0,60	10,60	53,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>30,17</b>	<b>14,42</b>	<b>61,77</b>	<b>533,08</b>	<b>82,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	162	9,86	9,47	12,37	206,72	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	21	1,34	0,60	10,60	53,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>17,69</b>	<b>15,00</b>	<b>43,06</b>	<b>404,94</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>56,69</b>	<b>42,20</b>	<b>162,38</b>	<b>1 310,38</b>	<b>88,43</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

# МЕНЮ

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,43	14,24	5,18	175,41	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	103	0,93	0,21	8,32	44,12	61,56
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>8,22</b>	<b>14,62</b>	<b>30,85</b>	<b>278,60</b>	<b>62,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	39	0,29	2,36	0,92	26,07	3,68
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	5,65	2,73	23,23	120,17	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	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,75	0,74	13,01	66,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>15,11</b>	<b>13,66</b>	<b>86,80</b>	<b>508,76</b>	<b>3,68</b>
<b>Полдник</b>								
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	8,45	10,22	7,38	158,82	0,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	111	2,46	3,78	16,80	111,24	8,17
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	147	0,74	0,14	14,82	63,06	2,94
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	42	1,34	2,50	19,76	101,25	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,69</b>	<b>16,77</b>	<b>65,25</b>	<b>465,57</b>	<b>11,59</b>
<b>Всего</b>				<b>42,06</b>	<b>49,55</b>	<b>191,02</b>	<b>1 354,65</b>	<b>79,31</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,27	1,87	7,88	57,82	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,29</b>	<b>12,25</b>	<b>44,99</b>	<b>304,38</b>	<b>1,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	147	0,74	0,14	14,82	63,06	2,94
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>14,82</b>	<b>63,06</b>	<b>2,94</b>
<b>Обед</b>								
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	160	5,71	6,12	10,75	214,07	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	154	0,79	0,05	18,82	79,41	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,61	0,75	13,28	67,73	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>12,34</b>	<b>12,35</b>	<b>57,93</b>	<b>486,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Полдник</b>								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	26	0,29	0,05	1,00	6,33	6,59
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,97	7,78	6,67	115,14	0,00
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	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	57	4,27	3,74	25,17	144,44	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>15,57</b>	<b>18,25</b>	<b>66,13</b>	<b>437,61</b>	<b>7,25</b>
<b>Всего</b>				<b>38,94</b>	<b>42,99</b>	<b>183,87</b>	<b>1 291,05</b>	<b>13,72</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

