



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

# МЕНЮ

9 декабря 2025 г.

## Ясли 12 часов



| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                                 | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2024              | 32            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                           | 10         | 0,30              | 0,02         | 0,63          | 3,88                          | 0,40          |
| 2024              | 61            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 133        | 8,64              | 17,20        | 2,05          | 197,63                        | 0,17          |
| 2024              | 2             | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 150        | 0,09              | 0,00         | 6,96          | 28,18                         | 0,02          |
| 2012              | 368           | ГРУША  | 92         | 0,37              | 0,28         | 9,50          | 43,31                         | 4,61          |
| 2024              | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15         | 0,71              | 0,13         | 6,55          | 31,51                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>400</b> | <b>10,11</b>      | <b>17,63</b> | <b>25,69</b>  | <b>304,51</b>                 | <b>5,20</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2024              | 62            | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                             | 176        | 3,04              | 4,41         | 7,94          | 70,56                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>176</b> | <b>3,04</b>       | <b>4,41</b>  | <b>7,94</b>   | <b>70,56</b>                  | <b>0,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2011              | 27            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ        | 35         | 0,38              | 2,10         | 1,29          | 26,22                         | 26,01         |
| 2024              | 28            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5   | 3,21              | 5,26         | 7,91          | 88,39                         | 0,00          |
| 2011              | 274           | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                    | 60         | 5,11              | 5,83         | 11,71         | 122,90                        | 0,00          |
| 2011              | 127           | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                 | 110        | 2,41              | 3,60         | 10,69         | 101,14                        | 0,00          |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 145        | 0,72              | 0,14         | 14,69         | 62,54                         | 2,91          |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20         | 1,30              | 0,58         | 10,29         | 52,40                         | 0,00          |
| 2024              | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15         | 0,71              | 0,13         | 6,55          | 31,51                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>550</b> | <b>13,84</b>      | <b>17,64</b> | <b>63,13</b>  | <b>485,10</b>                 | <b>28,92</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 245           | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                                   | 60         | 5,56              | 4,21         | 0,26          | 90,00                         | 0,00          |
| 2012              | 330           | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                                     | 110        | 2,09              | 3,38         | 12,25         | 88,48                         | 8,58          |
| 2024              | 40            | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 150/12     | 0,16              | 0,04         | 10,86         | 37,84                         | 0,00          |
| 2008              | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                | 51         | 3,32              | 4,18         | 51,60         | 175,05                        | 0,00          |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20         | 1,01              | 0,17         | 8,46          | 40,68                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>403</b> | <b>12,14</b>      | <b>11,98</b> | <b>83,43</b>  | <b>432,05</b>                 | <b>8,58</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>39,13</b>      | <b>51,66</b> | <b>180,19</b> | <b>1 292,22</b>               | <b>42,70</b>  |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

# МЕНЮ

10 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              | 1             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 130        | 2,07              | 5,72         | 20,29         | 146,02                        | 0,00          |
| 2024              | 9             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 150        | 1,40              | 1,82         | 11,83         | 60,39                         | 0,00          |
| 2024              | 34            | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ         | 100        | 2,80              | 2,50         | 4,51          | 44,52                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>400</b> | <b>7,33</b>       | <b>10,49</b> | <b>47,88</b>  | <b>294,00</b>                 | <b>0,00</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ             | 142        | 0,72              | 0,14         | 14,42         | 61,42                         | 2,86          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>142</b> | <b>0,72</b>       | <b>0,14</b>  | <b>14,42</b>  | <b>61,42</b>                  | <b>2,86</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2024              | 38            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 35         | 0,28              | 0,04         | 0,89          | 4,95                          | 3,53          |
| 2024              | 54            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/30     | 6,12              | 1,50         | 14,95         | 97,99                         | 6,29          |
| 2012              | 310           | СУФЛЕ КУРИНОЕ                            | 42         | 7,48              | 8,47         | 5,34          | 127,47                        | 0,34          |
| 2011              | 317           | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                   | 105        | 1,23              | 3,10         | 11,66         | 91,49                         | 0,00          |
| 2024              | 15            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                   | 150        | 0,09              | 0,09         | 9,79          | 40,77                         | 0,86          |
| 2024              | 41            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 21         | 1,08              | 0,19         | 9,12          | 43,85                         | 0,00          |
| 2024              | 5             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 13         | 0,89              | 0,38         | 6,63          | 33,80                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>546</b> | <b>17,17</b>      | <b>13,77</b> | <b>58,38</b>  | <b>440,32</b>                 | <b>11,02</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2024              | 35            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                         | 25         | 0,31              | 0,03         | 2,88          | 13,24                         | 0,00          |
| 2024              | 6             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                     | 129        | 12,74             | 13,11        | 21,09         | 269,15                        | 0,00          |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ          | 154        | 2,21              | 3,94         | 7,55          | 84,99                         | 0,00          |
| 2024              | 5             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 13         | 0,89              | 0,38         | 6,63          | 33,80                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>321</b> | <b>16,15</b>      | <b>17,46</b> | <b>38,15</b>  | <b>401,18</b>                 | <b>0,00</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>41,37</b>      | <b>41,86</b> | <b>158,83</b> | <b>1 196,92</b>               | <b>13,88</b>  |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

**МЕНЮ**

11 декабря 2025 г.

Ясли 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>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 59            | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 20         | 2,34              | 1,97         | 7,71          | 58,21                         | 0,04           |
| 2024              | 24            | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 130        | 2,40              | 6,18         | 22,92         | 141,63                        | 0,00           |
| 2024              | 19            | КАКАО С МОЛОКОМ  | 149        | 1,95              | 2,56         | 11,29         | 70,59                         | 0,00           |
| 2012              | 368           | ЯБЛОКО   | 96         | 0,38              | 0,38         | 9,40          | 40,05                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>395</b> | <b>7,07</b>       | <b>11,09</b> | <b>51,32</b>  | <b>310,48</b>                 | <b>0,04</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 435           | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                   | 150        | 3,20              | 3,75         | 5,80          | 67,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>150</b> | <b>3,20</b>       | <b>3,75</b>  | <b>5,80</b>   | <b>67,00</b>                  | <b>0,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 43            | ПОМИДОР СВЕЖИЙ   | 28         | 0,31              | 0,06         | 1,07          | 6,79                          | 7,07           |
| 2024              | 44            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/20/5   | 4,50              | 6,05         | 15,99         | 110,10                        | 0,00           |
| 2012              | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                            | 51         | 2,46              | 3,42         | 4,11          | 59,12                         | 0,00           |
| 2008              | 123           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                     | 130        | 2,52              | 3,97         | 20,43         | 117,80                        | 0,00           |
| 2024              | 3             | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                      | 150        | 0,09              | 0,06         | 25,42         | 99,96                         | 0,24           |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20         | 1,37              | 0,59         | 10,25         | 52,27                         | 0,00           |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 20         | 1,12              | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>574</b> | <b>12,37</b>      | <b>14,33</b> | <b>85,75</b>  | <b>486,83</b>                 | <b>7,31</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ   | 20         | 2,48              | 2,24         | 0,14          | 30,64                         | 0,00           |
| 2024              | 14            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ  | 157        | 9,48              | 9,10         | 11,89         | 198,62                        | 0,00           |
| 2024              | 57            | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                   | 150        | 0,18              | 0,04         | 10,40         | 43,80                         | 5,16           |
| 2008              | 477           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                       | 44         | 1,85              | 0,80         | 12,82         | 111,87                        | 0,00           |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 20         | 1,12              | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>391</b> | <b>15,11</b>      | <b>12,36</b> | <b>43,73</b>  | <b>425,72</b>                 | <b>5,16</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>37,75</b>      | <b>41,53</b> | <b>186,60</b> | <b>1 290,03</b>               | <b>12,51</b>   |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



## МЕНЮ

12 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              | 7             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                 | 20         | 1,06              | 0,45         | 11,24         | 43,03                         | 0,00           |
| 2024              | 51            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                          | 160        | 8,07              | 6,10         | 36,22         | 232,67                        | 0,03           |
| 2024              | 23            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 150        | 2,14              | 2,17         | 11,51         | 60,34                         | 0,00           |
| 2024              | 48            | АПЕЛЬСИН   | 51         | 0,46              | 0,10         | 4,16          | 22,06                         | 30,78          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>381</b> | <b>11,73</b>      | <b>8,82</b>  | <b>63,13</b>  | <b>358,10</b>                 | <b>30,81</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 20            | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ           | 176        | 4,94              | 4,41         | 7,96          | 99,72                         | 1,24           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>176</b> | <b>4,94</b>       | <b>4,41</b>  | <b>7,96</b>   | <b>99,72</b>                  | <b>1,24</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 59            | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ                       | 40         | 2,37              | 4,35         | 3,04          | 59,49                         | 0,00           |
| 2024              | 30            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5   | 3,90              | 4,60         | 9,51          | 112,06                        | 0,00           |
| 2012              | 122           | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                  | 52         | 5,95              | 4,22         | 4,48          | 104,03                        | 0,00           |
| 2012              | 320           | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ         | 77         | 1,88              | 1,46         | 3,98          | 36,87                         | 17,16          |
| 2024              | 31            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                    | 150        | 0,38              | 0,09         | 13,18         | 51,56                         | 0,00           |
| 2024              | 41            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25         | 1,27              | 0,22         | 10,71         | 51,50                         | 0,00           |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20         | 1,30              | 0,58         | 10,29         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>534</b> | <b>17,05</b>      | <b>15,52</b> | <b>55,19</b>  | <b>467,91</b>                 | <b>17,16</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 38            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                      | 40         | 0,32              | 0,04         | 1,01          | 5,65                          | 4,03           |
| 2012              | 219           | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                           | 125        | 7,50              | 14,69        | 7,92          | 194,24                        | 0,86           |
| 2024              | 40            | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 150/12     | 0,16              | 0,04         | 10,86         | 27,87                         | 0,00           |
| 2008              | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                 | 42         | 1,97              | 1,76         | 21,00         | 118,44                        | 0,00           |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20         | 1,12              | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>389</b> | <b>11,07</b>      | <b>16,71</b> | <b>49,27</b>  | <b>386,99</b>                 | <b>4,89</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>44,79</b>      | <b>45,46</b> | <b>175,55</b> | <b>1 312,72</b>               | <b>54,10</b>   |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.