

Утверждаю

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

# МЕНЮ

1 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,84	3,56	10,28	89,13	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,61	9,22	29,10	222,11	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
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>10,49</b>	<b>12,98</b>	<b>53,57</b>	<b>379,10</b>	<b>60,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	199	5,58	4,99	8,99	112,69	1,40
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>5,58</b>	<b>4,99</b>	<b>8,99</b>	<b>112,69</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	49	0,84	3,02	3,93	47,48	14,40
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	171/10/20	4,73	4,42	0,68	61,46	0,88
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	4,04	16,82	114,39	7,83
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,44	0,33	15,58	74,96	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>18,38</b>	<b>23,98</b>	<b>83,12</b>	<b>560,44</b>	<b>23,35</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	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	18,21	77,55	3,61
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>16,56</b>	<b>16,22</b>	<b>73,69</b>	<b>518,52</b>	<b>3,61</b>
<b>Всего</b>				<b>51,01</b>	<b>58,17</b>	<b>219,37</b>	<b>1 570,75</b>	<b>88,84</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

*Петрова* Петрова Н.Г./**МЕНЮ**

2 декабря 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	29	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	93	1,40	0,47	19,53	89,28	9,32
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>11,31</b>	<b>12,34</b>	<b>63,33</b>	<b>405,16</b>	<b>11,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	47	0,51	2,86	1,62	35,26	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,16	4,68	11,43	104,53	3,75
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	211	10,68	10,43	40,92	290,68	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>669</b>	<b>18,15</b>	<b>18,81</b>	<b>87,22</b>	<b>594,77</b>	<b>3,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,20
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,14	77,26	3,59
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,61	2,10	15,93	89,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>15,44</b>	<b>17,19</b>	<b>77,79</b>	<b>546,06</b>	<b>3,79</b>
<b>Всего</b>				<b>47,69</b>	<b>53,34</b>	<b>241,41</b>	<b>1 636,75</b>	<b>18,58</b>

Мед. сестра

*ск*  
Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

/Петрова Н.Г./

**МЕНЮ**

3 декабря 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	1,60	8,52	10,71	126,05	0,00
2024	TK № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	197	9,21	3,43	32,48	193,94	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>11,01</b>	<b>11,96</b>	<b>51,41</b>	<b>354,90</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	196	5,49	4,90	8,85	110,87	1,37
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>5,49</b>	<b>4,90</b>	<b>8,85</b>	<b>110,87</b>	<b>1,37</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,51	2,52	1,77	32,37	20,77
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	10,16	9,58	2,44	136,63	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	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>23,52</b>	<b>22,08</b>	<b>87,55</b>	<b>619,27</b>	<b>21,23</b>
<b>Полдник</b>								
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	11,22	10,05	9,35	175,68	0,46
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	125	0,89	2,31	6,83	52,39	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	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>19,90</b>	<b>14,94</b>	<b>79,70</b>	<b>534,64</b>	<b>72,46</b>
<b>Всего</b>				<b>59,92</b>	<b>53,88</b>	<b>227,51</b>	<b>1 619,68</b>	<b>95,06</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

4 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	29	3,58	3,25	10,08	84,49	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>10,58</b>	<b>11,55</b>	<b>51,71</b>	<b>356,55</b>	<b>0,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>2,76</b>	<b>4,95</b>	<b>12,94</b>	<b>89,85</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	181/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	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	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>19,12</b>	<b>20,68</b>	<b>90,24</b>	<b>628,44</b>	<b>2,62</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	198	8,44	7,11	33,13	245,64	14,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,23	77,58	3,61
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	59	5,41	8,74	13,55	161,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>16,36</b>	<b>16,24</b>	<b>75,19</b>	<b>534,00</b>	<b>18,09</b>
<b>Всего</b>				<b>48,82</b>	<b>53,42</b>	<b>230,08</b>	<b>1 608,84</b>	<b>20,77</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

5 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,60	46,06	3,92
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>10,18</b>	<b>11,56</b>	<b>52,06</b>	<b>358,12</b>	<b>5,69</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	48	0,60	0,05	2,28	12,11	38,40
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	69	8,25	6,51	18,44	117,16	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,10	63,03	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,21	0,85	15,11	77,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>18,55</b>	<b>20,70</b>	<b>91,54</b>	<b>621,44</b>	<b>43,17</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	199	10,38	12,77	15,14	277,20	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,69	0,22	10,81	52,01	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	61	5,22	4,23	45,51	184,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>17,49</b>	<b>17,23</b>	<b>79,68</b>	<b>548,54</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>49,15</b>	<b>54,49</b>	<b>236,77</b>	<b>1 618,99</b>	<b>48,86</b>

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.