



## МЕНЮ

13 января 2025 г.

### Сад 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>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 31         | 1,93              | 4,96         | 13,09         | 104,79                        | 0,00           |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                            | 205        | 7,06              | 7,00         | 33,05         | 223,94                        | 0,52           |
|                   | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/6/7    | 0,15              | 0,01         | 5,66          | 24,62                         | 1,26           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>429</b> | <b>9,14</b>       | <b>11,97</b> | <b>51,80</b>  | <b>353,35</b>                 | <b>1,78</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК №010       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 99         | 0,48              | 0,48         | 11,84         | 53,04                         | 4,80           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>99</b>  | <b>0,48</b>       | <b>0,48</b>  | <b>11,84</b>  | <b>53,04</b>                  | <b>4,80</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№017        | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 61         | 0,46              | 0,00         | 1,06          | 7,80                          | 1,20           |
| 2012              | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10  | 3,53              | 3,52         | 6,09          | 70,17                         | 2,63           |
| 2012              | 268           | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 76         | 11,73             | 11,53        | 3,27          | 163,62                        | 0,35           |
| 2012              | 322           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                              | 149        | 2,93              | 4,75         | 19,35         | 132,58                        | 9,01           |
|                   | ТК№039        | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 180        | 0,07              | 0,07         | 11,46         | 47,23                         | 0,75           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 23         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 23         | 1,71              | 0,66         | 11,73         | 59,77                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>732</b> | <b>22,13</b>      | <b>20,73</b> | <b>63,56</b>  | <b>532,17</b>                 | <b>13,94</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 304           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ   | 187        | 19,79             | 25,22        | 31,74         | 433,04                        | 1,28           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 23         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | ТК№022        | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00           |
| 2008              | 479           | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 47         | 4,04              | 2,60         | 16,25         | 104,71                        | 0,05           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>437</b> | <b>25,53</b>      | <b>28,02</b> | <b>58,59</b>  | <b>588,75</b>                 | <b>1,33</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>57,28</b>      | <b>61,20</b> | <b>185,79</b> | <b>1 527,31</b>               | <b>21,85</b>   |

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

14 января 2025 г.

Сад 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>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40         | 5,30              | 5,07         | 13,25         | 120,80                        | 0,10           |
| 2008              | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                               | 205        | 5,40              | 6,63         | 26,06         | 185,18                        | 0,50           |
|                   | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180        | 2,69              | 2,21         | 9,85          | 70,69                         | 0,50           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>425</b> | <b>13,39</b>      | <b>13,91</b> | <b>49,16</b>  | <b>376,67</b>                 | <b>1,10</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ  | 180        | 0,90              | 0,18         | 18,16         | 77,32                         | 3,60           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>180</b> | <b>0,90</b>       | <b>0,18</b>  | <b>18,16</b>  | <b>77,32</b>                  | <b>3,60</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 54         | 0,60              | 0,16         | 2,28          | 14,40                         | 6,00           |
| 2012              | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1   | 4,43              | 5,10         | 15,77         | 126,89                        | 6,62           |
| 2012              | 294           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 179        | 17,22             | 18,74        | 19,63         | 316,80                        | 16,69          |
| 2008              | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 180        | 0,53              | 0,22         | 15,38         | 75,68                         | 64,48          |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 24         | 1,67              | 0,20         | 10,69         | 51,77                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 25         | 1,88              | 0,75         | 12,88         | 65,50                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>673</b> | <b>26,33</b>      | <b>25,17</b> | <b>76,63</b>  | <b>651,04</b>                 | <b>93,79</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 246           | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ  | 65         | 12,36             | 7,83         | 2,25          | 128,89                        | 0,87           |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 146        | 3,07              | 5,02         | 20,79         | 140,89                        | 10,09          |
|                   | ТК№048        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  | 180        | 0,13              | 0,13         | 11,02         | 46,63                         | 1,35           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 19         | 1,33              | 0,16         | 8,51          | 41,23                         | 0,00           |
| 2008              | 477           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 50         | 4,88              | 1,80         | 28,62         | 150,20                        | 0,10           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>460</b> | <b>21,77</b>      | <b>14,94</b> | <b>71,19</b>  | <b>507,84</b>                 | <b>12,41</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>62,39</b>      | <b>54,20</b> | <b>215,14</b> | <b>1 612,87</b>               | <b>110,90</b>  |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



Утверждаю

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

# МЕНЮ

15 января 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  | 38         | 1,94              | 3,18         | 20,59         | 117,69                        | 4,26           |
|                   | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                  | 48         | 1,42              | 2,13         | 2,96          | 36,52                         | 2,10           |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 149        | 15,36             | 19,96        | 2,77          | 252,37                        | 0,22           |
|                   | TKN№028       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180        | 4,22              | 3,36         | 17,08         | 116,31                        | 0,72           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>415</b> | <b>22,94</b>      | <b>28,63</b> | <b>43,40</b>  | <b>522,89</b>                 | <b>7,30</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | TK № 002      | ГРУША СВЕЖАЯ  | 106        | 0,48              | 0,40         | 12,40         | 56,40                         | 2,40           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>106</b> | <b>0,48</b>       | <b>0,40</b>  | <b>12,40</b>  | <b>56,40</b>                  | <b>2,40</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | TKN№015       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 60         | 0,48              | 0,00         | 1,56          | 8,40                          | 2,40           |
| 2012              | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1    | 1,36              | 3,62         | 6,05          | 64,84                         | 8,48           |
| 2012              | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 70/70      | 20,98             | 21,14        | 4,65          | 292,79                        | 0,92           |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130        | 7,20              | 5,90         | 33,00         | 240,00                        | 0,00           |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/15     | 0,14              | 0,04         | 10,13         | 39,68                         | 0,19           |
|                   | TK №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25         | 1,67              | 0,20         | 10,69         | 51,77                         | 0,00           |
|                   | TK №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 25         | 1,84              | 0,84         | 12,86         | 65,63                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>781</b> | <b>33,67</b>      | <b>31,74</b> | <b>78,94</b>  | <b>763,11</b>                 | <b>11,99</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 191        | 14,29             | 12,58        | 12,95         | 225,86                        | 20,01          |
|                   | 049           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180        | 0,13              | 0,01         | 15,19         | 63,73                         | 2,25           |
|                   | TK №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | TK №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 25         | 1,84              | 0,84         | 12,86         | 65,63                         | 0,00           |
|                   | TKN№005       | ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.   | 100        | 2,80              | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | 0,30           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>521</b> | <b>20,76</b>      | <b>16,13</b> | <b>56,10</b>  | <b>462,72</b>                 | <b>22,56</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>77,85</b>      | <b>76,90</b> | <b>190,84</b> | <b>1 805,12</b>               | <b>44,25</b>   |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

16 января 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         | 1,91              | 4,89         | 12,91         | 103,36                        | 0,00           |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 205        | 4,92              | 6,80         | 29,96         | 201,39                        | 0,53           |
|                   | ТК№043        | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180        | 3,66              | 3,03         | 13,30         | 96,25                         | 0,58           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>415</b> | <b>10,49</b>      | <b>14,72</b> | <b>56,17</b>  | <b>401,00</b>                 | <b>1,11</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 179        | 0,90              | 0,18         | 18,18         | 77,40                         | 3,60           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>179</b> | <b>0,90</b>       | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>77,40</b>                  | <b>3,60</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 43            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 53         | 0,89              | 7,77         | 6,78          | 100,67                        | 4,10           |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5   | 4,07              | 5,99         | 7,94          | 104,17                        | 5,19           |
| 2012              | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 78         | 10,22             | 5,84         | 6,37          | 118,84                        | 0,33           |
| 2008              | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 143        | 2,15              | 1,82         | 9,62          | 69,66                         | 5,74           |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180/6      | 0,08              | 0,00         | 6,02          | 24,37                         | 0,02           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 27         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25         | 1,88              | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>727</b> | <b>20,99</b>      | <b>22,37</b> | <b>60,23</b>  | <b>534,71</b>                 | <b>15,38</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 161        | 28,96             | 18,90        | 24,98         | 394,12                        | 0,31           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 197        | 5,83              | 5,02         | 9,64          | 108,49                        | 1,08           |
|                   |               | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 96         | 0,80              | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 15,20          |
|                   | ТК№018        | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                             | 39         | 3,03              | 3,99         | 34,58         | 147,63                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>493</b> | <b>38,62</b>      | <b>28,11</b> | <b>76,70</b>  | <b>688,24</b>                 | <b>16,59</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>71,00</b>      | <b>65,38</b> | <b>211,28</b> | <b>1 701,35</b>               | <b>36,68</b>   |

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.





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

## МЕНЮ

17 января 2025 г.

### Сад 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>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 41         | 5,93              | 6,00         | 12,23         | 127,90                        | 0,12           |
| 2008              | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200        | 6,21              | 8,70         | 28,38         | 217,69                        | 0,76           |
|                   | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 2,69              | 2,18         | 9,97          | 70,90                         | 0,50           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>421</b> | <b>14,83</b>      | <b>16,88</b> | <b>50,58</b>  | <b>416,49</b>                 | <b>1,38</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№020        | БАНАН СВЕЖИЙ                                    | 100        | 1,50              | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 4,02           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>1,50</b>       | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,00</b>                  | <b>4,02</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 59         | 0,82              | 2,57         | 4,86          | 45,81                         | 2,28           |
| 2012              | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20     | 5,64              | 5,47         | 11,84         | 119,35                        | 6,00           |
| 2012              | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                  | 200        | 18,34             | 19,48        | 26,23         | 353,58                        | 11,94          |
| 2012              | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 51         | 1,01              | 2,02         | 3,03          | 37,67                         | 0,00           |
|                   | ТК№044        | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                | 180        | 1,02              | 0,06         | 15,46         | 67,35                         | 0,32           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 26         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00           |
|                   | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 26         | 1,88              | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>762</b> | <b>30,41</b>      | <b>30,55</b> | <b>84,92</b>  | <b>740,76</b>                 | <b>20,54</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                  | 50         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 5,00           |
| 2012              | 208           | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                    | 151        | 7,60              | 8,05         | 29,82         | 222,39                        | 0,12           |
|                   | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180/6/7    | 0,14              | 0,01         | 8,49          | 35,74                         | 1,12           |
| 2014              | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 69         | 8,56              | 5,31         | 28,47         | 196,74                        | 0,05           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>463</b> | <b>16,90</b>      | <b>13,47</b> | <b>68,68</b>  | <b>466,87</b>                 | <b>6,29</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>63,64</b>      | <b>61,40</b> | <b>225,18</b> | <b>1 720,12</b>               | <b>32,23</b>   |

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Константинова Т.Ю.