



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

/Петрова Н.Г./

МЕНЮ

12 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,31	1,91	7,94	58,54	0,03
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,83	7,02	18,72	157,72	0,42
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	147	3,14	2,56	11,46	82,46	0,46
2024	49	МАНДАРИН	87	0,70	0,17	6,56	33,21	33,21
Итого			384	10,98	11,66	44,68	331,93	34,12
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	28	0,44	1,39	2,81	26,14	7,47
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	151/20/10	5,94	5,20	6,60	97,05	0,82
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	47	6,35	0,34	5,72	51,35	0,16
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,19	3,56	14,35	98,77	6,67
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	54,09	0,00
Итого			542	16,26	10,72	47,50	354,49	15,12
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,93	13,30	21,41	273,18	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	31	0,03	0,03	5,34	21,96	0,30
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
Итого			326	14,98	14,05	51,73	410,08	3,21
Всего				45,02	38,93	148,42	1 141,02	52,45

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

13 января 2026 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	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	64	0,26	0,20	6,66	30,36	3,23
Итого			364	4,79	8,18	47,32	279,71	4,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	138	3,00	3,44	5,35	59,54	0,00
Итого			138	3,00	3,44	5,35	59,54	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	26	2,64	3,09	1,37	44,37	0,71
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,06	2,56	13,43	93,02	5,84
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	152	19,74	8,73	13,07	231,09	14,48
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			525	28,95	15,30	60,58	529,15	81,03
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	8,51	8,17	10,67	178,33	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	21	1,20	0,19	9,07	43,65	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			451	16,38	13,69	41,64	377,84	0,02
Всего				53,12	40,61	154,89	1 246,24	85,12

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

МЕНЮ

14 января 2026 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	131	6,45	14,12	5,19	174,51	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	55	0,50	0,11	4,47	23,69	33,06
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			363	7,81	14,40	27,01	257,27	34,28
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	182	5,11	4,56	8,22	103,05	1,28
Итого			182	5,11	4,56	8,22	103,05	1,28
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	37	0,28	2,29	0,89	25,29	3,57
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	5,66	2,73	23,23	120,19	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	26	1,78	0,75	13,27	67,61	0,00
Итого			563	15,14	13,60	87,03	509,32	3,57
Полдник								
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	8,43	9,86	7,63	156,09	0,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	111	2,46	3,78	16,80	111,24	8,17
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	153	0,77	0,16	15,44	65,77	3,06
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	39	1,25	2,33	18,42	94,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
Итого			388	13,61	16,26	64,78	458,70	11,69
Всего				41,67	48,82	187,04	1 328,34	50,82

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



МЕНЮ

15 января 2026 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	2,32	1,95	7,71	57,91	0,04
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	10,34	12,33	44,82	304,47	1,54
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	158	5,65	6,06	10,64	211,93	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	149	0,76	0,05	18,27	77,07	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,60	0,74	13,15	67,06	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			553	12,23	12,28	57,01	480,24	2,00
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,34	0,06	1,17	7,42	7,73
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	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	55	4,08	3,58	24,08	138,16	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			432	15,35	18,02	65,01	430,67	8,39
Всего				38,68	42,79	182,00	1 279,88	14,93

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 января 2026 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	94	1,40	0,47	15,63	78,60	0,00
Итого			406	6,12	6,80	60,04	292,58	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	171	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Итого			171	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	19/20	2,08	3,43	1,61	50,96	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	6,52	4,44	13,81	121,53	7,55
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,00
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	112	1,22	2,16	6,84	52,18	6,18
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	151	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,26	0,56	9,98	50,83	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			556	17,44	19,94	60,79	473,67	14,56
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	42	0,53	0,00	2,00	10,59	42,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	52	4,83	5,22	11,43	113,45	0,00
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,76	0,16	15,16	64,50	3,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	44	1,83	0,79	12,69	110,74	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			413	10,69	9,90	58,33	431,01	45,00
Всего				37,95	40,89	185,76	1 270,76	59,56

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.