



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

МЕНЮ

19 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,27	1,87	7,88	57,82	0,03
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	6,94	17,11	147,27	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	1,82	12,35	76,11	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			395	9,57	10,82	45,04	322,05	57,76
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	37	0,31	1,88	0,68	21,55	3,15
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	61	8,18	6,61	6,16	133,32	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	108	1,52	4,45	9,73	88,10	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,05	0,45	7,86	40,09	0,00
Итого			562	15,95	16,59	68,95	485,61	3,15
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,91	8,28	28,34	218,16	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
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	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			490	13,34	11,97	74,77	412,34	9,92
Всего				44,46	44,38	197,78	1 333,02	72,23

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



Утверждаю

Заведующий
ТБДОУ детский сад № 77/2
(Петрова Н.Г./

МЕНЮ

20 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,32	0,02	0,67	4,12
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	131	8,42	16,54	2,05	190,95
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18
ГРУША	97	0,39	0,30	9,99	45,54
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59
Итого		9,91	16,99	26,03	299,38
II Завтрак					
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	181	3,13	4,55	8,18	72,72
Итого		3,13	4,55	8,18	72,72
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	38	0,42	2,34	1,43	29,16
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	61	5,16	5,89	11,83	124,14
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,76	0,16	15,16	64,50
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,34	0,60	10,60	53,97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59
Итого		13,99	17,98	63,98	491,89
Полдник					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	108	2,21	2,48	12,99	92,88
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	46	2,96	3,73	46,00	156,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68
Итого		11,90	10,63	78,57	417,46
Всего		38,93	50,15	176,76	1 281,45

Медицинская сестра _____

Константинова Т.Ю.



Заведующий
Петрова Н.Г./

МЕНЮ

21 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52
Итого		7,33	10,49	47,88	294,00
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,76	0,16	15,16	64,50
Итого		0,76	0,16	15,16	64,50
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,35	0,04	1,09	6,10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	7,15	1,99	17,33	116,07
СУФЛЕ КУРИНОЕ	51	9,52	10,61	6,79	160,62
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	123	1,44	3,63	13,65	107,11
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,32	0,23	11,13	53,54
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30
Итого		20,90	17,03	67,49	523,51
Полдник					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	29	0,36	0,03	3,27	15,06
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	132	13,32	13,71	22,06	281,52
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30
Итого		17,29	18,77	41,84	434,88
Всего		46,28	46,45	172,37	1 316,89

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

КБДО детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./



МЕНЮ

22 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,32	1,95	7,71	57,91
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63
КАКАО С МОЛОКОМ	151	1,95	2,56	11,29	70,59
ЯБЛОКО	94	0,38	0,38	9,22	39,25
Итого		7,05	11,07	51,14	309,38
II Завтрак					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	149	3,17	3,71	5,74	66,33
Итого		3,17	3,71	5,74	66,33
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,41	0,07	1,41	8,92
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	151	0,09	0,06	25,42	99,96
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79
Итого		12,42	14,27	86,01	487,80
Полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,64
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,77	9,37	12,25	204,68
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,94	112,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79
Итого		15,42	12,64	44,21	432,86
Всего		38,06	41,69	187,10	1 296,37

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.

