



МЕНЮ

12 января 2026 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,76 | 3,45 | 10,28 | 87,87 | 0,07 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 5,54 | 8,99 | 28,16 | 216,04 | 0,38 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | TK № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| Итого | | | 460 | 10,34 | 12,64 | 52,63 | 371,77 | 60,48 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 |
| Итого | | | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ | 48 | 0,82 | 2,96 | 3,85 | 46,52 | 14,11 |
| 2024 | TK № 3 | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/10/20 | 4,66 | 4,36 | 0,66 | 60,57 | 0,79 |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 69 | 5,79 | 11,27 | 2,57 | 74,97 | 0,00 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 129 | 2,55 | 3,89 | 16,83 | 113,05 | 7,84 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ | 199 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 0,24 |
| 2024 | TK № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 36 | 2,37 | 0,32 | 15,14 | 72,82 | 0,00 |
| 2024 | TK № 5 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| Итого | | | 706 | 18,16 | 23,59 | 82,56 | 554,35 | 22,98 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 177 | 12,02 | 14,57 | 30,50 | 314,15 | 0,00 |
| 2012 | 361 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ | 30 | 0,38 | 0,01 | 3,69 | 15,16 | 0,00 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 178 | 0,89 | 0,18 | 17,97 | 76,50 | 3,56 |
| 2024 | TK № 7 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 |
| Итого | | | 425 | 16,29 | 15,92 | 72,72 | 510,61 | 3,56 |
| Всего | | | | 47,59 | 54,65 | 212,42 | 1 486,25 | 87,02 |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.



МЕНЮ

13 января 2026 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,30 | 2,91 | 16,18 | 94,93 | 1,78 |
| 2024 | TK № 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,68 | 4,07 | 10,57 | 119,00 | 0,00 |
| 2024 | TK № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 |
| 2024 | TK № 1 | БАНАН СВЕЖИЙ | 92 | 1,38 | 0,46 | 19,32 | 88,32 | 9,22 |
| 2024 | TK № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 |
| Итого | | | 572 | 11,33 | 12,42 | 63,60 | 407,02 | 11,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 46 | 0,51 | 2,83 | 1,60 | 34,88 | 0,00 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1 | 3,79 | 4,33 | 10,73 | 97,06 | 3,74 |
| 2024 | TK № 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 208 | 10,56 | 10,32 | 40,50 | 287,65 | 0,00 |
| 2024 | TK № 13 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,66 | 0,27 | 19,05 | 93,80 | 0,00 |
| 2024 | TK № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 1,05 | 0,14 | 6,74 | 32,43 | 0,00 |
| 2024 | TK № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,14 | 0,44 | 7,79 | 39,69 | 0,00 |
| Итого | | | 666 | 17,71 | 18,33 | 86,41 | 585,51 | 3,74 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 | 179 | 0,90 | 0,18 | 18,13 | 77,18 | 3,59 |
| 2024 | TK № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 1,05 | 0,14 | 6,74 | 32,43 | 0,00 |
| 2024 | TK № 16 | ПЕЧЕНЬЕ | 21 | 1,55 | 2,02 | 15,31 | 85,82 | 0,00 |
| Итого | | | 436 | 15,42 | 17,12 | 77,41 | 543,71 | 3,79 |
| Всего | | | | 47,25 | 52,87 | 240,49 | 1 627,00 | 18,53 |

Мед. сестра _____

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

14 января 2026 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,65 | 8,78 | 11,04 | 129,87 | 0,00 |
| 2024 | TK № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 201 | 9,40 | 3,50 | 33,14 | 197,90 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| Итого | | | 431 | 11,25 | 12,29 | 52,40 | 362,68 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 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 | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 50 | 0,52 | 2,55 | 1,79 | 32,70 | 20,98 |
| 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 | 10,17 | 9,63 | 2,43 | 137,02 | 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 | 20 | 1,31 | 0,18 | 8,40 | 40,38 | 0,00 |
| 2024 | TK № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,27 | 0,88 | 15,57 | 79,39 | 0,00 |
| Итого | | | 680 | 23,59 | 22,18 | 87,88 | 621,59 | 21,44 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/25 | 11,26 | 10,09 | 9,41 | 176,43 | 0,47 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 135 | 0,96 | 2,48 | 7,34 | 56,33 | 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 | 20 | 1,31 | 0,18 | 8,40 | 40,38 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 61 | 5,97 | 2,19 | 33,62 | 175,74 | 0,00 |
| Итого | | | 491 | 20,10 | 15,18 | 80,77 | 541,88 | 72,47 |
| Всего | | | | 60,54 | 54,65 | 230,07 | 1 639,17 | 95,31 |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

/Петрова Н.Г./

МЕНЮ

15 января 2026 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,73 | 3,39 | 10,45 | 87,82 | 0,07 |
| 2024 | TK № 22 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 2,31 | 4,98 | 21,41 | 141,04 | 0,00 |
| 2024 | TK № 23 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,42 | 0,00 |
| 2024 | TK № 24 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 99 | 0,95 | 0,24 | 8,91 | 45,14 | 0,00 |
| Итого | | | 459 | 10,72 | 11,69 | 51,99 | 359,42 | 0,07 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 25 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| 2024 | TK № 26 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 176/8/12 | 3,12 | 6,81 | 23,42 | 160,20 | 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 | TK № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | TK № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,14 | 0,44 | 7,86 | 40,09 | 0,00 |
| Итого | | | 691 | 19,12 | 20,56 | 90,16 | 627,18 | 2,62 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 27 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 199 | 8,44 | 7,11 | 33,13 | 245,64 | 14,48 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 180 | 0,89 | 0,18 | 18,15 | 77,28 | 3,59 |
| 2024 | TK № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,64 | 0,22 | 10,49 | 50,48 | 0,00 |
| 2024 | TK № 29 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 5,46 | 8,83 | 13,69 | 162,95 | 0,00 |
| Итого | | | 464 | 16,43 | 16,34 | 75,46 | 536,35 | 18,07 |
| Всего | | | | 49,06 | 53,59 | 230,68 | 1 613,71 | 20,76 |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 29 | 1,26 | 2,82 | 15,70 | 92,11 | 1,72 |
| 2024 | TK № 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 8,37 | 8,32 | 20,51 | 194,15 | 0,00 |
| 2024 | TK № 31 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | TK № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 4,00 |
| Итого | | | 459 | 10,17 | 11,54 | 52,10 | 358,12 | 5,75 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 34 | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) | 52 | 0,66 | 0,05 | 2,48 | 13,11 | 41,60 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/10 | 2,11 | 3,04 | 4,95 | 97,95 | 4,77 |
| 2024 | TK № 35 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 8,33 | 6,58 | 18,63 | 118,34 | 0,00 |
| 2011 | 142 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 150 | 3,28 | 9,98 | 23,12 | 196,22 | 0,00 |
| 2024 | TK № 36 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,05 | 0,00 | 14,54 | 57,94 | 0,00 |
| 2024 | TK № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | TK № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 29 | 2,21 | 0,85 | 15,11 | 77,03 | 0,00 |
| Итого | | | 711 | 18,63 | 20,76 | 91,55 | 621,78 | 46,37 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 10,48 | 12,90 | 15,29 | 280,00 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| 2024 | TK № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 5,17 | 4,19 | 45,06 | 182,59 | 0,00 |
| Итого | | | 485 | 17,51 | 17,32 | 79,17 | 548,49 | 0,00 |
| Всего | | | | 49,24 | 54,62 | 236,31 | 1 619,28 | 52,12 |

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.