

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 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	3,74	3,43	10,31	87,70	0,07
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	8,16	7,60	41,42	267,85	0,82
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,42	13,03	87,08	0,52
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	15,94	13,65	72,86	485,63	61,41
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,93	5,10	9,81	110,30	1,10
Итого			200	5,93	5,10	9,81	110,30	1,10
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00
2024	TK № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,47	2,16	10,41	75,16	2,65
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,00
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	133	1,42	2,48	8,10	61,13	7,59
2024	TK № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,03	0,27	12,97	62,41	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			723	18,72	16,40	71,65	544,63	10,24
Полдник								
2024	TK № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	71	9,05	4,14	19,46	121,83	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,22	10,71	51,50	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ	30	1,75	10,31	11,98	108,70	0,00
Итого			471	17,69	17,78	81,19	559,26	72,00
Всего				58,28	52,93	235,51	1 699,82	144,75

Мед. сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./



МЕНЮ

20 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	31	1,65	8,78	11,04	129,87
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	202	8,67	3,13	23,59	152,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91
ГРУША СВЕЖАЯ	102	0,41	0,31	10,51	47,94
Итого		10,93	12,23	53,36	365,62
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02
Итого		5,60	5,00	9,02	113,02
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	48	0,53	2,99	1,69	36,77
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,43	7,79	39,69
Итого		18,02	20,27	90,27	629,44
Полдник					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	5,22	12,76	11,23	181,43
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,98	66,16
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38
Итого		18,66	22,97	83,76	630,67
Всего		53,21	60,47	236,41	1 738,75

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 77/2

Петрова Н.Г./

МЕНЮ

21 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,91	16,18	94,93
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	102	0,98	0,24	9,18	46,51
Итого		10,56	11,93	53,14	361,50
II Завтрак					
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,83	5,05	13,27	90,97
Итого		2,83	5,05	13,27	90,97
Обед					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	51	3,29	3,49	5,65	67,19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30
СУФЛЕ КУРИНОЕ	71	7,18	9,34	18,40	180,79
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,37	0,19	8,82	42,42
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50
Итого		18,85	20,14	92,14	633,30
Полдник					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,14	77,23
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Итого		16,58	17,63	66,63	499,75
Всего		48,82	54,75	225,18	1 585,52

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ

22 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,58	10,28	89,39
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43
КАКАО С МОЛОКОМ	181	3,73	3,08	11,22	85,42
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,40	0,40	9,70	46,53
Итого		10,88	12,14	52,00	360,77
II Завтрак					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,90	4,95	13,36	89,98
Итого		2,90	4,95	13,36	89,98
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	49	3,15	5,20	3,41	73,65
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,26	12,85	61,80
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,27	0,88	15,57	79,39
Итого		18,80	19,05	91,33	624,79
Полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	198	6,24	9,10	20,25	198,09
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	179	0,90	0,18	18,13	77,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18
Итого		17,08	17,44	76,98	541,16
Всего		49,66	53,58	233,67	1 616,70

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52
Итого		10,79	11,98	52,74	359,22
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,79	5,00	13,07	90,76
Итого		2,79	5,00	13,07	90,76
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,59	60,58
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81
Итого		19,37	20,28	90,70	629,32
Полдник					
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,07	3,58	16,04	132,49
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	128	2,16	7,25	11,09	119,19
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	61	4,32	6,33	21,31	157,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,30	0,31	14,69	70,68
Итого		15,61	17,52	77,33	540,81
Всего		48,56	54,78	233,84	1 620,11

Медицинская сестра

Константинова Т.Ю.