

Утверждаю

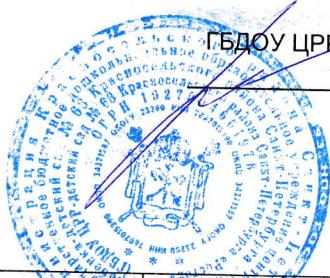
Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

Титова С.Д./

МЕНЮ
19 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								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,52	2,37	19,74	117,97	0,95
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,52	2,28	0,14	31,12	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергики	155	3,89	6,26	23,39	165,99	1,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) аллергики	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
Итого			866	22,42	27,35	83,99	678,67	12,28
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	1,33
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,68	5,05	15,51	138,84	1,00
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	8,05	5,78	10,48	129,40	0,42
2008	136	-МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	1,25	5,88	18,21	126,40	4,16
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	382	-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,98	0,00	21,41	88,28	3,20
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ аллергики	150/15	5,33	4,87	12,11	113,88	0,36
Итого			870	26,21	25,47	107,36	749,06	10,47
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,56	2,49	10,55	47,20	1,60
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,33	5,06	8,30	144,01	0,04
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,83	6,85	20,52	143,08	3,92
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,85	27,39	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	30	1,31	2,85	20,37	121,35	0,00
Итого			540	17,02	17,51	79,31	544,22	5,56
Всего				68,57	73,33	283,72	2 061,93	30,21

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

МЕНЮ
20 января 2026 г.

Сад 12 часов



Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ ЦРР детский сад 68
Титова С.Д./

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								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	180/20	9,68	7,62	14,46	156,93	4,12
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,23	0,01	10,26	43,72	1,64
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	ГРУША	100	0,40	0,30	10,31	47,03	5,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			721	11,30	12,00	60,61	389,08	10,81
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ тип5	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	50	1,00	4,78	13,16	42,21	7,00
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,41	3,03	13,78	128,89	7,99
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	80	8,95	4,60	6,52	131,42	1,60
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	4,86
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,29	0,12	8,97	40,19	24,00
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) аллергики	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
Итого			790	33,34	33,24	105,77	742,56	45,45
Полдник								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	6,59	7,57	23,41	226,70	0,19
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,10	4,27	18,26	117,84	0,65
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ аллергики	100	1,94	3,46	15,71	102,03	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ аллергики	50	8,90	9,00	7,30	66,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			1157	28,34	30,47	120,94	780,45	1,42
Всего				75,46	78,71	300,36	2 002,12	58,58

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

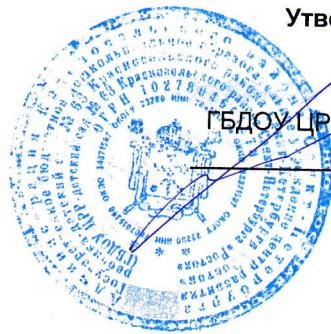
Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

МЕНЮ
21 января 2026 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,08	36,84	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
2008	189	-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,57	6,79	28,27	205,55	2,08
Итого			555	18,74	18,79	81,43	555,43	7,04
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	3,08	3,04	45,50	2,18
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	9,00	4,18	18,66	148,98	20,45
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3.ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,71
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ аллергики	250/15	6,46	5,55	20,19	156,83	0,60
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)аллергики	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
Итого			1030	40,05	38,82	133,14	931,90	33,73
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	292	-МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	9,10	10,59	31,71	267,47	0,80
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,81	99,04	0,98
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,86	2,03	23,43	119,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			691	18,67	17,52	87,92	587,50	3,66
Всего			80,38	78,13	315,55	2 164,81	46,33	

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ ЦРР детский сад 68
Литова С.Д./

МЕНЮ
22 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								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	156,86	0,52
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,98	1,55	9,31	59,81	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,02	38,02
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергики	155	5,07	7,43	20,65	170,24	1,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008		ЯБЛОКО аллергики	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			926	16,75	19,74	91,33	613,30	49,85
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ тип5	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,79	4,00	48,95	1,13
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	4,43	4,73	15,56	116,35	3,20
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,09	4,39	13,15	108,03	0,38
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			911	20,95	20,68	103,70	672,09	22,89
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	11,52	7,85	10,26	158,44	0,40
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	17,64
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	200	0,23	0,03	7,64	36,31	4,33
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ аллергики	70	12,50	12,60	10,20	99,30	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ аллергики	150	2,88	0,58	22,77	108,10	20,70
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			936	32,13	30,87	120,43	771,51	44,95
Всего				72,31	74,29	328,50	2 146,93	118,59

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

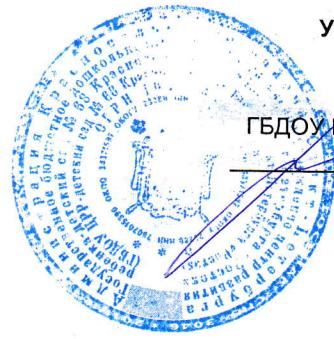
Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

МЕНЮ
23 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								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,52	2,37	19,74	117,97	0,95
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	20	2,52	2,28	0,14	31,12	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергики	155	3,89	6,26	23,39	165,99	1,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) аллергики	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14
Итого			856	20,16	24,35	83,99	642,47	12,42
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2023	1029	-КОЛЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	9,36	7,10	8,50	135,00	8,00
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	3,69	8,62	29,39	168,04	26,49
TK №002		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
TK №005		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	TK № 35	КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ аллергики	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ аллергики	150	2,07	0,16	10,94	55,51	3,27
Итого			920	31,62	27,24	132,42	833,43	49,45
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,64	31,50	7,50
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	8,33	5,44	9,87	152,01	0,82
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	3,50	22,29	147,17	0,00
TK №002		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,07	3,20	20,77	101,12	0,65
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергики	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			711	16,73	17,67	87,39	574,59	9,55
Всего				71,43	72,26	316,86	2 140,47	73,32

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.