

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

Литова С.Д./

МЕНЮ

19 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								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,58	2,99	16,82	111,77	0,83
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,56	1,16	8,94	52,72	0,25
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	1,82	1,66	0,10	22,58	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,85	57,00
Итого			440	9,35	9,36	40,32	288,28	58,08
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Итого			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Обед								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,81	2,24	2,87	18,01	1,06
2008	106	-СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180/1	3,95	4,36	10,27	110,70	0,90
2008	68	-ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	6,49	4,33	8,32	91,24	0,36
2012	129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ-	120	1,20	4,48	14,20	102,30	3,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	382	-КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,88	0,00	19,27	79,45	2,88
Итого			621	16,15	16,17	73,69	494,89	9,03
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	2,01	2,46	38,14	1,29
2023	1030	-СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,66	5,76	3,45	84,24	0,03
2008	133	-КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	2,29	3,44	12,97	86,70	2,88
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	376	-КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,40	0,09	17,03	71,18	0,00
2008	пром.	ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-	25	1,11	2,41	17,15	102,19	0,00
Итого			405	13,23	13,89	61,54	423,24	4,20
Всего				40,87	41,78	185,69	1 276,40	73,21

Медицинская сестра

Повар

Мухина А,О

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

Титова С.Д./

МЕНЮ

20 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								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/15	23,98	15,38	29,97	360,83	0,30
2012	393	-ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,12	0,01	7,94	33,11	0,83
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,54	4,06	9,99	77,68	0,04
2008	пром.	-ГРУША	95	0,38	0,29	9,81	44,75	4,76
Итого			425	25,02	19,74	57,71	516,37	5,93
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Итого			110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Обед								
2008	50	-САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ	40	1,40	3,82	5,53	23,77	5,60
2012	76	-РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,43	3,15	12,76	115,30	4,20
2008	229	-РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ	60	7,57	3,46	10,67	101,94	1,20
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,77	4,86	16,11	118,24	3,89
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,12	0,09	12,69	52,44	0,60
Итого			620	16,11	16,14	76,52	504,88	15,49
Полдник								
2012	216	-ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,26	7,27	20,87	165,13	0,17
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	9,13	60,60	0,38
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,15	4,48	19,17	123,73	0,68
Итого			400	14,76	14,32	64,59	428,06	1,23
Всего				57,94	52,53	208,98	1 519,24	23,55

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

Титова С.Д./

МЕНЮ

21 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								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	130	5,17	5,56	19,85	137,72	4,20
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,44	7,85	39,99	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,84	23,81	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,09
Итого			355	9,07	9,39	41,94	282,16	4,31
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО- ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Итого			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Обед								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,86	2,10	1,82	29,56	1,38
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,04	2,72	10,16	106,00	5,58
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,59	4,61	14,46	109,14	16,52
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	1,94	5,91	17,31	102,92	0,60
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			600	16,15	16,28	80,69	518,21	27,68
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	292	-МАКАРОННИК С МЯСОМ	170	6,33	6,30	22,13	181,78	0,68
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,19	3,74	7,03	77,78	0,80
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,07	3,57	23,66	117,44	0,00
Итого			425	13,15	13,82	61,81	421,69	2,98
Всего				40,51	41,85	194,58	1 292,05	36,87

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

МЕНЮ

22 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								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,76	4,53	15,89	120,30	0,45
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,86	1,46	8,95	57,01	0,23
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,95	3,82	9,72	77,20	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,12	36,12
Итого			425	9,33	10,00	41,69	290,63	36,83
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% КЛУБНИКА-БАНАН	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Итого			110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	3,03	3,20	39,16	0,90
2008	82	СВЕКОЛЬНИК (БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ) СО СМЕТАНОЙ	200	4,43	4,73	15,56	116,35	3,20
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,61	3,46	12,92	90,40	0,33
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,01	0,13	6,47	31,13	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	15,20	62,30	12,00
Итого			635	17,41	17,21	74,23	493,84	20,32
Полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	60	8,40	7,76	9,51	130,00	0,30
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,05	3,03	15,40	102,46	14,17
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,71	51,53	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	150	0,17	0,02	10,26	45,34	3,22
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,71	0,83	19,53	89,43	0,00
Итого			420	13,24	11,89	65,92	422,66	19,19
Всего				42,03	41,43	192,00	1 277,06	77,24

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

МЕНЮ

23 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								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,06	2,99	15,21	107,97	0,83
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,56	1,16	8,94	52,72	0,25
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	1,82	1,66	0,10	22,58	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			440	9,36	9,55	40,33	288,28	10,58
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО- ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Итого			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	5,04
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,28	7,17	8,59	105,48	8,08
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	120	3,76	4,52	16,36	121,66	24,66
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,73	12,99	66,19	0,00
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			616	16,39	16,20	81,29	515,68	40,72
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,48	1,15	2,32	25,03	4,36
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	6,46	4,54	5,03	82,89	0,62
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,41	3,33	16,92	111,74	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	9,13	60,60	0,38
2012	458	-ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	45	2,09	3,05	20,75	104,90	0,00
Итого			448	13,86	13,95	62,63	425,95	5,36
Всего				41,75	42,06	194,39	1 299,90	58,56

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.