

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./



## МЕНЮ

19 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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 ВАРЕНЫЕ	15	1,82	1,66	0,10	22,53	0,00
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,85	57,00
<b>Итого</b>			440	9,35	9,36	40,32	288,28	58,08
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
<b>Итого</b>			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			621	16,15	16,17	73,69	494,89	9,03
<b>Полдник</b>								
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 ТУШЕНЫЙ	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
<b>Итого</b>			405	13,23	13,89	61,54	423,24	4,20
<b>Всего</b>				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



Сборник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕНЫМ 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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>25,02</b>	<b>19,74</b>	<b>57,71</b>	<b>516,37</b>	<b>5,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,05</b>	<b>2,33</b>	<b>10,16</b>	<b>69,93</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>16,11</b>	<b>16,14</b>	<b>76,52</b>	<b>504,88</b>	<b>15,49</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,76</b>	<b>14,32</b>	<b>64,59</b>	<b>428,06</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего</b>				<b>57,94</b>	<b>52,53</b>	<b>208,98</b>	<b>1 519,24</b>	<b>23,55</b>

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 рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,07</b>	<b>9,39</b>	<b>41,94</b>	<b>282,16</b>	<b>4,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,14</b>	<b>2,36</b>	<b>10,14</b>	<b>69,99</b>	<b>1,90</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,15</b>	<b>16,28</b>	<b>80,69</b>	<b>518,21</b>	<b>27,68</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,15</b>	<b>13,82</b>	<b>61,81</b>	<b>421,69</b>	<b>2,98</b>
<b>Всего</b>				<b>40,51</b>	<b>41,85</b>	<b>194,58</b>	<b>1 292,05</b>	<b>36,87</b>

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,33</b>	<b>10,00</b>	<b>41,69</b>	<b>290,63</b>	<b>36,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% КЛУБНИКА-БАНАН	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,05</b>	<b>2,33</b>	<b>10,16</b>	<b>69,93</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>17,41</b>	<b>17,21</b>	<b>74,23</b>	<b>493,84</b>	<b>20,32</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,24</b>	<b>11,89</b>	<b>65,92</b>	<b>422,66</b>	<b>19,19</b>
<b>Всего</b>			<b>42,03</b>	<b>41,43</b>	<b>192,00</b>	<b>1 277,06</b>	<b>77,24</b>	

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

## МЕНЮ

23 января 2026 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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 ВАРЕНЫЕ	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
<b>Итого</b>			440	9,36	9,55	40,33	288,28	10,58
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЯБЛОКО-ГРУША	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
<b>Итого</b>			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
<b>Обед</b>								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	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	-КОЛЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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
<b>Итого</b>			616	16,39	16,20	81,29	515,68	40,72
<b>Полдник</b>								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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
<b>Итого</b>			448	13,86	13,95	62,63	425,95	5,36
<b>Всего</b>				41,75	42,06	194,39	1 299,90	58,56

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.