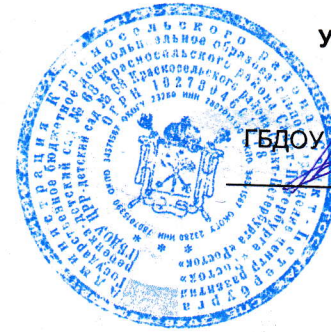




Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	150,95	0,52
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,99	1,56	9,25	59,72	0,24
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	БАНАНЫ	100	0,90	0,20	8,09	42,89	9,18
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергии	150	8,06	9,82	27,24	230,67	2,21
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергии	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>821</b>	<b>19,45</b>	<b>21,74</b>	<b>88,66</b>	<b>625,63</b>	<b>12,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ тип5	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,48</b>	<b>3,00</b>	<b>13,04</b>	<b>90,03</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	200	3,27	2,00	19,16	132,10	4,93
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,18
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,71
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	200	0,32	0,13	10,08	45,07	26,45
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ аллергии	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>970</b>	<b>24,97</b>	<b>23,28</b>	<b>115,04</b>	<b>754,18</b>	<b>46,15</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ	180/20	8,18	6,70	22,80	187,50	4,12
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,39	3,05	22,90	130,33	0,72
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ аллергии	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергии	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>1026</b>	<b>19,34</b>	<b>17,71</b>	<b>97,92</b>	<b>617,31</b>	<b>5,82</b>
<b>Всего</b>			<b>66,24</b>	<b>65,73</b>	<b>314,66</b>	<b>2 087,15</b>	<b>65,07</b>	

Медицинская сестра

Повар

Мухина А,О





# МЕНЮ

9 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
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	38,00	38,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,58	6,29	26,35	184,67	0,99
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
<b>Итого</b>			<b>936</b>	<b>17,46</b>	<b>18,56</b>	<b>94,59</b>	<b>619,77</b>	<b>49,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ тип5	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,48</b>	<b>3,00</b>	<b>13,04</b>	<b>90,03</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,64	3,27	10,18	139,55	5,59
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,46	7,47	20,96	150,28	8,62
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>20,96</b>	<b>20,59</b>	<b>101,51</b>	<b>662,22</b>	<b>19,69</b>
<b>Полдник</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	3,01	3,04	44,84	2,22
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	160	6,03	7,27	28,57	218,74	32,70
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	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	23,26	147,84	0,65
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>17,02</b>	<b>18,08</b>	<b>89,06</b>	<b>578,92</b>	<b>36,15</b>
<b>Всего</b>				<b>57,92</b>	<b>60,23</b>	<b>298,20</b>	<b>1 950,94</b>	<b>106,08</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О



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

## МЕНЮ

10 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,46	6,14	17,07	149,33	0,59
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергии	150	6,58	7,44	26,11	198,72	1,98
2008		ЯБЛОКО аллергии	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>17,86</b>	<b>19,83</b>	<b>88,02</b>	<b>608,86</b>	<b>72,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>2,92</b>	<b>3,00</b>	<b>13,06</b>	<b>89,98</b>	<b>1,90</b>
<b>Обед</b>								
2008	48	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,04	4,66	6,01	91,05	2,99
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/15	11,33	10,67	34,34	214,58	7,12
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>901</b>	<b>21,75</b>	<b>20,79</b>	<b>104,35</b>	<b>665,49</b>	<b>28,09</b>
<b>Полдник</b>								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	7,77	5,36	10,47	122,55	1,60
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,04	5,28	24,10	140,59	14,92
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,15	2,03	24,42	124,12	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ аллергии	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>18,27</b>	<b>17,52</b>	<b>88,91</b>	<b>581,45</b>	<b>17,50</b>
<b>Всего</b>				<b>60,80</b>	<b>61,14</b>	<b>294,34</b>	<b>1 945,78</b>	<b>120,20</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А,О