

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Титова С.Д./МЕНЮ  
9 февраля 2026 г.

## Сад 12 часов



| Сбор-ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|---------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                           |                     |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>            |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                      | 189                 | -КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 150        | 5,81              | 3,23         | 19,71            | 129,10                                   | 0,29                  |
| 2012                      | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 200        | 1,39              | 1,39         | 12,77            | 70,53                                    | 0,30                  |
| 2012                      | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                    | 25         | 1,20              | 4,75         | 9,75             | 80,08                                    | 0,00                  |
| 2012                      | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ  | 25         | 3,11              | 2,82         | 0,17             | 38,53                                    | 0,00                  |
| 2008                      | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100        | 0,40              | 0,40         | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| 2008                      | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) аллергики                              | 15         | 3,50              | 4,44         | 0,00             | 54,84                                    | 0,11                  |
| 2008                      | 189                 | -КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергики   | 150        | 7,56              | 6,74         | 28,29            | 205,04                                   | 2,08                  |
| 2012                      | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ аллергики                               | 180        | 0,04              | 0,00         | 8,24             | 33,11                                    | 0,01                  |
| <b>Итого</b>              |                     |   | <b>845</b> | <b>23,01</b>      | <b>23,77</b> | <b>88,73</b>     | <b>658,23</b>                            | <b>12,79</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>               |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                      | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                              | 50         | 0,56              | 2,49         | 10,55            | 47,20                                    | 1,60                  |
| 2008                      | 76                  | -БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 200        | 3,22              | 4,55         | 15,99            | 115,45                                   | 9,21                  |
| 2012                      | 301                 | -ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                     | 80         | 9,89              | 6,44         | 4,84             | 167,67                                   | 0,86                  |
| 2012                      | 322                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                         | 150        | 2,33              | 5,83         | 28,57            | 137,06                                   | 4,86                  |
| TK №002                   |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| TK №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                  |
| 2012                      | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)аллергики          | 70         | 12,50             | 12,60        | 10,20            | 104,00                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>              |                     |   | <b>780</b> | <b>32,89</b>      | <b>32,93</b> | <b>111,33</b>    | <b>762,37</b>                            | <b>20,13</b>          |
| <b>Полдник</b>            |                     |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                      | 20                  | -САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                     | 50         | 1,36              | 3,76         | 4,80             | 40,13                                    | 1,77                  |
| 2012                      | 298                 | -ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ         | 200        | 8,81              | 8,05         | 25,31            | 255,08                                   | 10,39                 |
| TK №002                   |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2012                      | 394                 | -ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 200        | 2,56              | 2,80         | 12,94            | 68,00                                    | 0,58                  |
| 2008                      | 479                 | -БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                                    | 50         | 2,31              | 2,64         | 23,00            | 115,79                                   | 0,06                  |
| 2014                      | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ аллергики                               | 180        | 0,20              | 0,00         | 6,30             | 26,10                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>              |                     |   | <b>710</b> | <b>17,23</b>      | <b>17,51</b> | <b>85,07</b>     | <b>566,29</b>                            | <b>12,80</b>          |
| <b>Всего</b>              |                     |   |            | <b>76,05</b>      | <b>77,21</b> | <b>298,19</b>    | <b>2 076,87</b>                          | <b>47,62</b>          |

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

**МЕНЮ**  
10 февраля 2026 г.

## Сад 12 часов



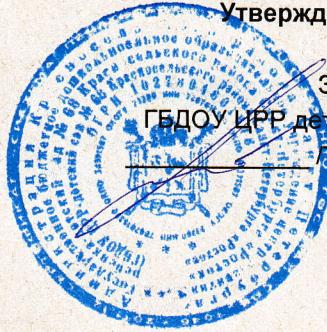
| Сбор-ник<br>рецеп-тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда   | Выход       | Химический состав |              |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-----------------------|---------------------|--|-------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                       |                     |  |             | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>        |                     |  |             |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                  | 189                 | -КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>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"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>аллергики | 150         | 8,06              | 9,82         | 27,24            | 230,67                                   | 2,21                  |
| 2012                  | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ аллергики  | 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<br>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<br>И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)                  | 50          | 0,40              | 0,05         | 2,85             | 6,50                                     | 1,88                  |
| 2023                  | 1007                | -СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И<br>РИСОМ                                | 200         | 3,27              | 2,00         | 19,16            | 132,10                                   | 4,93                  |
| 2012                  | 282                 | -БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>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                  |
|                       | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ   | 35          | 2,32              | 0,31         | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
|                       | ТК<br>№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 аллергики   | 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<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                      | 200         | 1,00              | 2,50         | 11,10            | 53,28                                    | 0,00                  |
| 2012                  | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ                      | 180/20      | 8,18              | 6,70         | 22,80            | 187,50                                   | 4,12                  |
|                       | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30          | 2,25              | 0,87         | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2008                  | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ  | 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 аллергики  | 180         | 0,20              | 0,00         | 8,50             | 34,60                                    | 0,00                  |
| 2012                  | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ аллергики  | 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.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
Гитова С.Д./МЕНЮ  
11 февраля 2026 г.

## Сад 12 часов

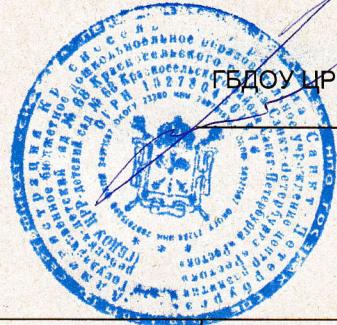
| Сборник<br>рецептур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг |
|---------------------|---------------------|---|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------|------------------|
|                     |                     |   |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                                     |                  |
| <b>Завтрак</b>      |                     |   |              |                   |               |                 |                                     |                  |
| 2008                | 184                 | -КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                | 150          | 5,60              | 6,04          | 22,46           | 157,48                              | 1,00             |
|                     | ТК №005             | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1,88              | 0,73          | 12,85           | 65,50                               | 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                | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ аллергики      | 155          | 4,53              | 6,13          | 22,34           | 162,33                              | 0,99             |
| <b>Итого</b>        |                     |   | <b>565</b>   | <b>16,40</b>      | <b>18,11</b>  | <b>76,88</b>    | <b>516,83</b>                       | <b>2,12</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                | 40                  | -САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                            | 50           | 0,85              | 2,50          | 3,84            | 41,40                               | 13,46            |
| 2012                | 81                  | -СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ                             | 200/10       | 3,11              | 3,81          | 22,53           | 154,00                              | 3,20             |
| 2012                | 277                 | -ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                              | 70           | 9,95              | 9,46          | 10,72           | 154,00                              | 0,75             |
| 2012                | 414                 | -КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                           | 130          | 2,02              | 3,72          | 24,64           | 136,76                              | 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                | 402                 | -КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                          | 200          | 0,00              | 0,00          | 6,78            | 27,09                               | 0,00             |
| <b>Итого</b>        |                     |   | <b>715</b>   | <b>19,84</b>      | <b>20,58</b>  | <b>94,53</b>    | <b>642,84</b>                       | <b>17,41</b>     |
| <b>Полдник</b>      |                     |   |              |                   |               |                 |                                     |                  |
| 2008                | пром.               | -ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                              | 50           | 0,40              | 0,05          | 0,85            | 6,50                                | 2,50             |
| 2012                | 249                 | -РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                            | 75           | 10,35             | 7,47          | 10,01           | 130,40                              | 0,14             |
| 2012                | 341                 | КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ                 | 130          | 1,25              | 4,91          | 21,01           | 138,44                              | 4,14             |
|                     | ТК №002             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 1,99              | 0,26          | 12,72           | 61,19                               | 0,00             |
| 2008                | 414                 | -КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ                                      | 200          | 2,79              | 3,86          | 11,70           | 101,21                              | 1,00             |
| 2008                | пром.               | ВАФЛИ   | 30           | 0,84              | 0,99          | 23,19           | 106,20                              | 0,00             |
| 2012                | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) аллергик          | 70           | 12,50             | 12,60         | 10,20           | 104,00                              | 0,00             |
| 2012                | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180/6        | 0,00              | 0,00          | 8,40            | 34,00                               | 0,00             |
| <b>Итого</b>        |                     |   | <b>771</b>   | <b>30,12</b>      | <b>30,14</b>  | <b>98,08</b>    | <b>681,94</b>                       | <b>7,78</b>      |
| <b>Всего</b>        |                     |   | <b>69,28</b> | <b>71,83</b>      | <b>282,55</b> | <b>1 931,59</b> | <b>29,21</b>                        |                  |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О

Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 февраля 2026 г.

### Сад 12 часов

| Сбор-ник<br>рецеп-тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход      | Химический состав |              |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-----------------------|---------------------|--|------------|-------------------|--------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|                       |                     |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                     |                       |
| <b>Завтрак</b>        |                     |  |            |                   |              |                  |                                     |                       |
| 2008                  | 214                 | -ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ              | 140/20     | 8,30              | 6,21         | 12,59            | 138,18                              | 0,00                  |
| 2012                  | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>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<br>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<br>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<br>И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)      | 50         | 0,40              | 0,05         | 2,85             | 6,50                                | 1,88                  |
| 2012                  | 67                  | -ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>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<br>ОТВАРНЫЕ                        | 130        | 1,65              | 8,53         | 23,32            | 158,90                              | 0,00                  |
|                       | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 25         | 1,66              | 0,22         | 10,60            | 50,99                               | 0,00                  |
|                       | ТК<br>№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<br>ГОРОШКА                | 50         | 1,45              | 3,01         | 3,04             | 44,84                               | 2,22                  |
| 2012                  | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ                 | 160        | 6,03              | 7,27         | 28,57            | 218,74                              | 32,70                 |
|                       | ТК<br>№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

Утверждаю

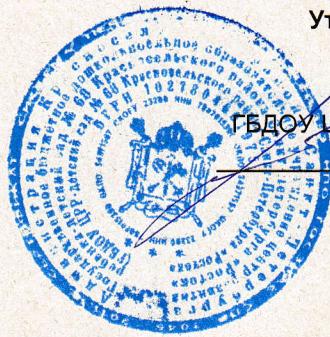
Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

**МЕНЮ**  
13 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**



| Сборник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда   | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг |
|--------------------------|---------------------|--|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------|------------------|
|                          |                     |  |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, 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<br>аллергики | 150          | 6,58              | 7,44          | 26,11           | 198,72                              | 1,98             |
| 2008                     |                     | ЯБЛОКО аллергики   | 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 ТУШЕНЫЕ   | 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 аллергики  | 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