

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
ТК№038		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			378	8,40	10,30	41,82	287,30	1,50
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	3,30
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,65	4,85	2,53	92,42	0,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
ТК№025		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			570	13,32	15,34	61,02	461,42	12,40
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	1,20
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,46	4,43	30,13	148,32	0,00
Итого			380	12,98	14,35	61,19	416,12	2,00
Всего				35,30	40,59	178,83	1 231,14	21,90

Медицинская сестра _____

Повар _____

Мухина А,О

Утверждаю

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



МЕНЮ

2 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,08	3,86	10,28	92,85	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
	TKN040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			365	11,08	12,76	44,78	323,85	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	3,58
Итого			150	0,80	0,20	14,80	65,00	3,58
Обед								
	TKN001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,66	17,17	17,78	218,16	14,95
	TKN027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			541	21,91	22,04	56,67	467,36	83,31
Полдник								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	3,98	14,97	103,96	3,69
	TKN051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,02	4,65	24,34	165,64	0,10
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,73	3,33	1,51	66,73	0,65
Итого			375	13,15	12,18	65,28	441,93	5,64
Всего				46,94	47,18	181,53	1 298,14	93,51

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,91	1,62	1,82	24,54	1,41
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,18	16,53	2,28	117,81	0,20
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого				360	17,29	22,65	32,60	294,35
II Завтрак								
	TK №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого				150	0,60	0,50	15,50	70,50
Обед								
	TK№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,20	6,04	5,75	96,82	6,75
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого				590	26,50	26,28	50,24	469,02
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,47	13,37	12,32	226,65	17,15
	TK№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,67	6,02	24,48	153,31	0,00
2008		ЙОГУРТ	125	3,40	3,04	5,47	68,52	0,35
Итого				510	21,66	22,56	62,73	533,08
Всего				66,05	71,99	161,07	1 366,95	35,36

Медицинская сестра _____

Повар _____

Мухина А.О

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			365	12,04	14,60	40,90	327,00	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,61	6,16	4,85	77,57	1,21
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,02	8,07	105,99	4,32
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,68	4,04	15,25	115,14	0,20
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,45	7,73	39,30	0,00
Итого			580	17,25	18,47	61,33	471,13	10,73
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,54	9,02	15,96	215,96	0,15
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК №052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			370	25,54	15,82	45,66	422,56	16,15
Всего				55,58	49,04	163,04	1 285,19	30,88

Медицинская сестра _____

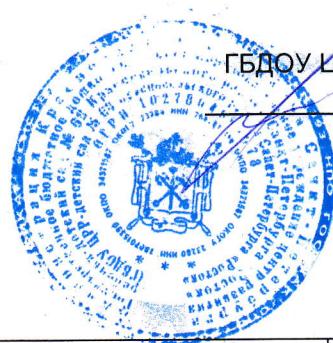
Повар _____

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий

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



МЕНЮ

5 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,08	3,86	10,28	92,85	0,08
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
	TK №026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			360	9,88	8,16	42,38	297,85	2,38
II Завтрак								
	TK №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2013	210	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,12	16,44	19,07	273,99	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,81	1,21	15,05	0,00
	TK №031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			550	18,35	21,55	47,31	529,57	5,30
Полдник								
	TK №001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	2008	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10
	TK №024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,07	0,01	6,75	27,55	0,86
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	1,80	8,59	36,04	142,04	0,00
Итого			396	7,67	15,52	74,19	404,59	5,96
Всего				36,50	45,73	179,38	1 302,51	16,64

Медицинская сестра _____

Повар _____

Мухина А.О