

Утверждаю

Исполняемый обязанности заведующего  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Алексеева Е.В./



## МЕНЮ

20 апреля 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,63	2,41	15,18	90,52	0,86
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	19	2,35	2,12	0,13	29,03	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>9,46</b>	<b>9,43</b>	<b>40,33</b>	<b>277,28</b>	<b>10,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЖИРНОСТИ тип7	125	3,63	3,38	13,40	98,96	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,63</b>	<b>3,38</b>	<b>13,40</b>	<b>98,96</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,45	2,01	2,46	38,14	1,29
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,90	3,81	17,09	101,60	6,40
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,47	4,36	11,99	108,33	0,46
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
	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
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>16,54</b>	<b>16,27</b>	<b>81,79</b>	<b>534,55</b>	<b>15,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,81	2,24	2,87	17,96	1,06
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	160	7,44	7,56	19,11	198,85	9,91
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,71	51,53	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	9,13	60,60	0,38
2008	479	-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	2,00	2,09	21,09	95,20	0,05
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,02</b>	<b>13,81</b>	<b>62,91</b>	<b>424,14</b>	<b>11,40</b>
<b>Всего</b>				<b>43,65</b>	<b>42,89</b>	<b>198,43</b>	<b>1 334,93</b>	<b>38,53</b>

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю



Исполняемый обязанности заведующего  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Алексеева Е.В./

## МЕНЮ

21 апреля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,76	4,53	15,89	115,54	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.	БАНАНЫ	95	0,86	0,19	7,70	40,85	8,74
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>9,43</b>	<b>10,00</b>	<b>42,26</b>	<b>290,60</b>	<b>9,45</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	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2023	1007	-СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ	180	2,55	1,98	13,89	102,00	4,44
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,05	7,20	12,03	142,10	0,15
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110	1,94	5,91	17,57	102,92	0,60
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,71	51,53	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД-	180	0,29	0,12	11,81	51,55	24,10
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>16,24</b>	<b>16,04</b>	<b>76,80</b>	<b>506,40</b>	<b>30,79</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	-ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	25,05	16,39	35,41	396,09	0,35
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,01	4,48	8,42	93,18	0,96
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	2,15	3,33	21,60	105,16	0,68
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>34,46</b>	<b>25,07</b>	<b>80,85</b>	<b>673,03</b>	<b>1,99</b>
<b>Всего</b>				<b>62,18</b>	<b>53,44</b>	<b>210,07</b>	<b>1 539,96</b>	<b>43,13</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А,О

Утверждаю

Исполняемый обязанности заведующего  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Алексеева Е.В./

**МЕНЮ**  
22 апреля 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	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,00	5,43	17,75	120,96	0,87
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,09
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,26</b>	<b>9,40</b>	<b>42,48</b>	<b>278,67</b>	<b>0,98</b>
<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>			<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>								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,00	3,07	33,12	5,77
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/5	3,83	3,43	20,30	120,72	2,88
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,09	6,79	7,22	133,67	0,64
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110/3	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00
	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	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>16,09</b>	<b>16,13</b>	<b>73,61</b>	<b>493,96</b>	<b>9,29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	7,36	5,19	6,83	97,71	0,11
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2,10	2,90	9,24	76,10	0,75
2008	пром.	ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,21</b>	<b>13,66</b>	<b>61,68</b>	<b>420,25</b>	<b>6,19</b>
<b>Всего</b>				<b>40,70</b>	<b>41,55</b>	<b>187,91</b>	<b>1 262,87</b>	<b>18,36</b>

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

Исполняемый обязанности заведующего  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Алексеева Е.В./



## МЕНЮ

23 апреля 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	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130/15	5,95	4,83	16,28	131,08	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,60	1,16	9,34	54,57	0,25
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20	0,94	3,65	9,50	74,64	0,03
2008	пром.	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,11	36,05	36,05
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,25</b>	<b>9,83</b>	<b>42,23</b>	<b>296,34</b>	<b>36,33</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	22	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (НАРЕЗКА)	40	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,02	2,95	8,69	95,90	5,04
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,72	8,91	15,92	123,36	10,45
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/3	1,40	3,30	18,75	112,80	0,00
	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>613</b>	<b>16,10</b>	<b>16,13</b>	<b>80,81</b>	<b>506,55</b>	<b>20,59</b>
<b>Полдник</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	30	0,87	2,00	1,83	28,72	1,36
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	140	4,37	5,26	19,02	141,46	28,68
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,09	1,70	9,31	61,34	0,38
2012	458	-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	5,10	4,44	18,99	122,55	0,68
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,68</b>	<b>14,27</b>	<b>64,57</b>	<b>432,67</b>	<b>31,10</b>
<b>Всего</b>				<b>42,08</b>	<b>42,56</b>	<b>197,77</b>	<b>1 305,49</b>	<b>88,92</b>

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

Исполняемый обязанности заведующего  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Алексеева Е.В./



## МЕНЮ

24 апреля 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,24	2,98	16,78	101,62	0,51
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,05	7,00	10,31	121,13	0,08
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,79</b>	<b>10,36</b>	<b>42,46</b>	<b>292,11</b>	<b>10,12</b>
<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>			<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>								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	3,03	3,20	39,16	0,90
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,11	4,62	9,90	110,51	4,19
2012	291	-ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160/15	7,76	7,29	25,45	198,79	5,87
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,69	0,28	14,20	46,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>16,32</b>	<b>16,13</b>	<b>74,08</b>	<b>500,75</b>	<b>22,96</b>
<b>Полдник</b>								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,08	2,92	5,49	89,63	1,20
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,49	3,42	17,20	102,61	10,89
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,80
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,06	3,53	23,43	116,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,13</b>	<b>13,78</b>	<b>61,62</b>	<b>426,99</b>	<b>12,89</b>
<b>Всего</b>				<b>41,38</b>	<b>42,63</b>	<b>188,30</b>	<b>1 289,84</b>	<b>47,87</b>

Медицинская сестра

Повар

Мухина А,О