

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



МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
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 ВАРЕНЬЕ	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) аллергии	15	3,50	4,44	0,00	54,84	0,11
2008	189	-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ аллергии	150	7,56	6,74	28,29	205,04	2,08
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ аллергии	180	0,04	0,00	8,24	33,11	0,01
Итого			845	23,01	23,77	88,73	658,23	12,79
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
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 ТУШЕНАЯ 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
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) аллергии	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
Итого			780	32,89	32,93	111,33	762,37	20,13
Полдник								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ 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
	ТК №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 аллергии	180	0,20	0,00	6,30	26,10	0,00
Итого			710	17,23	17,51	85,07	566,29	12,80
Всего				76,05	77,21	298,19	2 076,87	47,62

Медицинская сестра _____

Повар _____

Мухина А.О

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
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
Итого			821	19,45	21,74	88,66	625,63	12,20
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ тип5	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
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
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
	ТК №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
Итого			970	24,97	23,28	115,04	754,18	46,15
Полдник								
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
	ТК №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
Итого			1026	19,34	17,71	97,92	617,31	5,82
Всего				66,24	65,73	314,66	2 087,15	65,07

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Утверждаю



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

МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
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 аллергии	155	4,53	6,13	22,34	162,33	0,99
Итого			565	16,40	18,11	76,88	516,83	2,12
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
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
Итого			715	19,84	20,58	94,53	642,84	17,41
Полдник								
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
Итого			771	30,12	30,14	98,08	681,94	7,78
Всего				69,28	71,83	282,55	1 931,59	29,21

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
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
Итого			936	17,46	18,56	94,59	619,77	49,34
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ КЛУБНИЧНЫЙ тип5	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
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
Итого			695	20,96	20,59	101,51	662,22	19,69
Полдник								
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
Итого			666	17,02	18,08	89,06	578,92	36,15
Всего				57,92	60,23	298,20	1 950,94	106,08

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,46	6,14	17,07	149,33	0,59
	TK №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
Итого			750	17,86	19,83	88,02	608,86	72,71
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ ЯБЛОКО-ГРУША тип5	110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Итого			110	2,92	3,00	13,06	89,98	1,90
Обед								
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
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	TK №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
Итого			901	21,75	20,79	104,35	665,49	28,09
Полдник								
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
	TK №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
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ аллергии	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			671	18,27	17,52	88,91	581,45	17,50
Всего				60,80	61,14	294,34	1 945,78	120,20

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О