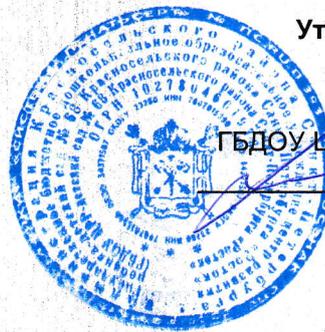


Утверждаю



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

# МЕНЮ

6 октября 2025 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>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЁНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>17,80</b>	<b>19,82</b>	<b>79,18</b>	<b>645,04</b>	<b>14,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	1,40
	ТК №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,37	2,32	29,54	145,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>34,61</b>	<b>23,05</b>	<b>77,15</b>	<b>400,44</b>	<b>4,40</b>
<b>Всего</b>				<b>63,57</b>	<b>55,87</b>	<b>221,65</b>	<b>1 472,18</b>	<b>26,50</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А,О



Утверждаю

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

# МЕНЮ

7 октября 2025 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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,03	3,80	10,28	92,11	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,30</b>	<b>14,70</b>	<b>51,78</b>	<b>374,11</b>	<b>1,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
	ТК№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>27,10</b>	<b>27,29</b>	<b>69,20</b>	<b>661,40</b>	<b>102,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,55	2,14	92,54	0,93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>18,87</b>	<b>10,29</b>	<b>73,66</b>	<b>461,14</b>	<b>11,43</b>
<b>Всего</b>				<b>59,23</b>	<b>52,52</b>	<b>212,44</b>	<b>1 574,65</b>	<b>119,31</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

/Титова С.Д./

# МЕНЮ

8 октября 2025 г.

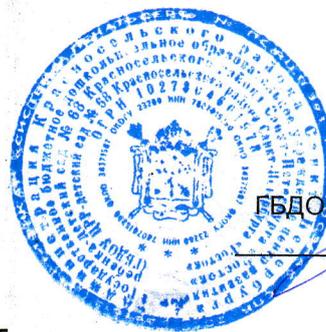
Сад 12 часов

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>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>341,50</b>	<b>4,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,40	4,10	6,14	70,00	7,14
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>20,32</b>	<b>21,92</b>	<b>77,64</b>	<b>617,70</b>	<b>10,34</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,94	14,01	14,25	250,79	20,22
	TK-№049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2008		ЙОГУРТ	125	3,40	3,04	5,47	68,57	0,35
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>22,26</b>	<b>17,76</b>	<b>54,92</b>	<b>474,46</b>	<b>22,87</b>
<b>Всего</b>				<b>64,28</b>	<b>68,38</b>	<b>182,46</b>	<b>1 504,16</b>	<b>40,91</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А,О



Утверждаю

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

# МЕНЮ

9 октября 2025 г.

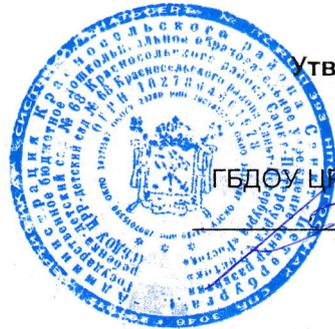
Сад 12 часов

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>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,04</b>	<b>15,30</b>	<b>49,60</b>	<b>372,00</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,26	6,50	8,15	111,03	4,53
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,20	5,35	20,30	166,65	0,40
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	5,90
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>21,34</b>	<b>22,40</b>	<b>76,15</b>	<b>591,68</b>	<b>14,73</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
	TK №052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>32,09</b>	<b>19,03</b>	<b>64,23</b>	<b>531,20</b>	<b>16,50</b>
<b>Всего</b>				<b>67,43</b>	<b>56,97</b>	<b>207,78</b>	<b>1 572,88</b>	<b>33,77</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А,О



Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 октября 2025 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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,67	5,55	12,85	124,93	0,11
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>15,07</b>	<b>18,35</b>	<b>53,25</b>	<b>410,93</b>	<b>1,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,37	11,91	118,61	0,77
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>19,74</b>	<b>23,22</b>	<b>60,21</b>	<b>689,51</b>	<b>14,87</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>8,42</b>	<b>19,80</b>	<b>87,32</b>	<b>517,50</b>	<b>6,20</b>
<b>Всего</b>				<b>43,83</b>	<b>61,87</b>	<b>216,28</b>	<b>1 688,44</b>	<b>25,48</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А,О