

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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
Итого			444	9,46	9,43	40,33	277,28	10,61
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% ЖИРНОСТИ тип7	125	3,63	3,38	13,40	98,96	0,88
Итого			125	3,63	3,38	13,40	98,96	0,88
Обед								
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
Итого			625	16,54	16,27	81,79	534,55	15,64
Полдник								
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
Итого			435	14,02	13,81	62,91	424,14	11,40
Всего				43,65	42,89	198,43	1 334,93	38,53

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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
Итого			425	9,43	10,00	42,26	290,60	9,45
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Итого			110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Обед								
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
Итого			615	16,24	16,04	76,80	506,40	30,79
Полдник								
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
Итого			420	34,46	25,07	80,85	673,03	1,99
Всего				62,18	53,44	210,07	1 539,96	43,13

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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
Итого			360	9,26	9,40	42,48	278,67	0,98
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Итого			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Обед								
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
Итого			618	16,09	16,13	73,61	493,96	9,29
Полдник								
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
Итого			410	13,21	13,66	61,68	420,25	6,19
Всего				40,70	41,55	187,91	1 262,87	18,36

Медицинская сестра

Повар

Мухина А,О

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 мая 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		
Завтрак								
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
Итого			440	9,25	9,83	42,23	296,34	36,33
II Завтрак								
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Итого			110	2,05	2,33	10,16	69,93	0,90
Обед								
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
Итого			613	16,10	16,13	80,81	506,55	20,59
Полдник								
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
Итого			425	14,68	14,27	64,57	432,67	31,10
Всего				42,08	42,56	197,77	1 305,49	88,92

Медицинская сестра

Повар

Мухина А.О.

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 мая 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		
Завтрак								
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
Итого			440	9,79	10,36	42,46	292,11	10,12
II Завтрак								
2012	401	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,7% тип7	110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Итого			110	2,14	2,36	10,14	69,99	1,90
Обед								
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
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	TK №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
Итого			620	16,32	16,13	74,08	500,75	22,96
Полдник								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	5,08	2,92	5,49	89,63	1,20
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,49	3,42	17,20	102,61	10,89
	TK №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
Итого			385	13,13	13,78	61,62	426,99	12,89
Всего				41,38	42,63	188,30	1 289,84	47,87

Медицинская сестра _____

Повар _____

Мухина А.О