

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №75  
/Сергеева О.О./



**МЕНЮ**  
**30 января 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>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,12	0,48	11,93	45,65	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	765	7,20	6,88	27,38	200,99	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	132	1,19	0,26	10,63	56,37	78,66
<b>Итого</b>			<b>1067</b>	<b>11,65</b>	<b>9,79</b>	<b>61,45</b>	<b>363,35</b>	<b>78,66</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	178	4,98	4,44	8,02	100,46	1,24
<b>Итого</b>			<b>178</b>	<b>4,98</b>	<b>4,44</b>	<b>8,02</b>	<b>100,46</b>	<b>1,24</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	45	2,78	5,12	3,57	69,91	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	8,38	5,95	6,31	146,45	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	105	2,61	2,03	5,51	51,07	23,76
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,29	0,22	10,81	52,01	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>586</b>	<b>20,64</b>	<b>18,59</b>	<b>59,18</b>	<b>535,46</b>	<b>23,76</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,44	0,06	1,38	7,69	5,49
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	6,27	13,72	16,22	236,67	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	45	2,03	1,81	21,56	121,60	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>10,02</b>	<b>15,81</b>	<b>58,50</b>	<b>434,62</b>	<b>5,49</b>
<b>Всего</b>			<b>47,29</b>	<b>48,63</b>	<b>187,15</b>	<b>1 433,89</b>	<b>109,15</b>	

Медицинская сестра Морозова И.М.Шеф повар (зав. производством) Шипеева Л.А.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №75  
Сергеева О.О./



**МЕНЮ**  
**30 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,23	4,05	10,28	95,27	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	105	1,01	0,25	9,45	47,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>11,28</b>	<b>12,36</b>	<b>52,36</b>	<b>369,61</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИГЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>2,82</b>	<b>5,05</b>	<b>13,20</b>	<b>91,67</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	52	0,42	0,05	0,88	6,76	2,60
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	195/8/12	3,43	7,51	25,81	176,55	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,47	14,68	10,31	234,04	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	25	0,49	0,46	5,90	31,41	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕЊЕМ	170/10	0,04	0,03	6,91	26,83	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>21,29</b>	<b>23,34</b>	<b>66,00</b>	<b>555,68</b>	<b>2,72</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	3,41	7,73	33,64	218,13	1,12
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>484</b>	<b>10,53</b>	<b>16,78</b>	<b>57,93</b>	<b>432,05</b>	<b>1,12</b>
<b>Всего</b>				<b>45,92</b>	<b>57,53</b>	<b>189,49</b>	<b>1 449,01</b>	<b>3,84</b>

Медицинская сестра Мороз Морохина И.М.Шеф повар (зав. производством) Шипеева Шипеева Л.А.