

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

/Сергеева О.О./

МЕНЮ

30 января 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								
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
Итого			1067	11,65	9,79	61,45	363,35	78,66
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	178	4,98	4,44	8,02	100,46	1,24
Итого			178	4,98	4,44	8,02	100,46	1,24
Обед								
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
Итого			586	20,64	18,59	59,18	535,46	23,76
Полдник								
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
Итого			422	10,02	15,81	58,50	434,62	5,49
Всего				47,29	48,63	187,15	1 433,89	109,15

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
Сергеева О.О./**МЕНЮ**
30 января 2026 г.**Сад 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								
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
Итого			465	11,28	12,36	52,36	369,61	0,00
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Итого			201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 ВАРЕНЬЕМ	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
Итого			607	21,29	23,34	66,00	555,68	2,72
Полдник								
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
Итого			484	10,53	16,78	57,93	432,05	1,12
Всего				45,92	57,53	189,49	1 449,01	3,84

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.