

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад №64
Г.В. Суворова/

МЕНЮ

24 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 | 1,76 |
| 2024 | ТК № 8 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 2,68 | 4,07 | 10,57 | 119,00 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 9 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 10 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 |
| Итого | | | 480 | 8,04 | 9,63 | 47,71 | 311,24 | 61,76 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 1,04 |
| Итого | | | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 49 | 0,54 | 3,02 | 1,71 | 37,15 | 0,00 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 201 | 4,06 | 4,37 | 8,10 | 88,46 | 6,85 |
| 2024 | ТК № 12 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 221 | 11,12 | 10,86 | 42,63 | 302,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 13 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,66 | 0,04 | 16,11 | 67,96 | 0,21 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 681 | 18,50 | 18,86 | 82,62 | 566,25 | 7,06 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 71 | 8,74 | 9,24 | 18,31 | 210,06 | 0,20 |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 150 | 2,59 | 4,68 | 6,09 | 77,99 | 19,78 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| 2024 | ТК № 14 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 16 | ПЕЧЕНЬЕ | 21 | 1,58 | 2,06 | 15,62 | 87,57 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 11 | ЙОГУРТ В ИНД. УП. | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 |
| Итого | | | 537 | 17,60 | 18,79 | 69,07 | 533,13 | 23,58 |
| Всего | | | | 49,77 | 52,13 | 208,71 | 1 515,38 | 93,44 |

Медицинская сестра _____



МЕНЮ

25 февраля 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 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 206 | 9,68 | 3,61 | 34,13 | 203,84 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| Итого | | | 436 | 11,50 | 12,23 | 53,17 | 366,07 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2.5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 4,00 | 3,00 | 6,00 | 96,00 | 1,40 |
| Итого | | | 200 | 4,00 | 3,00 | 6,00 | 96,00 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 75 | 0,78 | 3,83 | 2,69 | 49,05 | 31,47 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200 | 5,91 | 14,12 | 6,04 | 182,71 | 15,81 |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 92 | 11,48 | 18,08 | 15,36 | 279,94 | 2,48 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,35 | 4,98 | 33,26 | 206,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 19 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 727 | 29,09 | 42,06 | 90,93 | 876,78 | 49,76 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 92 | 10,09 | 16,33 | 8,53 | 226,42 | 0,64 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 141 | 1,00 | 2,58 | 7,63 | 58,58 | 0,00 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,33 | 0,14 | 14,37 | 66,25 | 40,00 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 65 | 6,44 | 2,37 | 36,29 | 189,66 | 0,00 |
| Итого | | | 498 | 19,18 | 21,60 | 75,30 | 581,70 | 40,64 |
| Всего | | | | 63,77 | 78,89 | 225,40 | 1 920,55 | 91,80 |

Медицинская сестра _____



МЕНЮ

26 февраля 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 | 4,01 | 3,14 | 10,28 | 86,03 | 0,07 |
| 2024 | ТК № 22 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 2,31 | 4,98 | 21,41 | 141,04 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 23 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 3,95 | 3,26 | 11,89 | 90,55 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 1 | БАНАН СВЕЖИЙ | 102 | 1,53 | 0,51 | 21,42 | 97,92 | 10,22 |
| Итого | | | 472 | 11,80 | 11,89 | 65,00 | 415,54 | 10,29 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 1,04 |
| Итого | | | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 25 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 51 | 0,41 | 0,05 | 0,87 | 6,63 | 2,55 |
| 2024 | ТК № 26 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 222 | 5,27 | 13,18 | 19,44 | 224,53 | 13,20 |
| 2012 | 289 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 82 | 10,33 | 16,82 | 10,98 | 241,46 | 0,10 |
| 2011 | 309 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 154 | 3,00 | 2,79 | 36,14 | 192,45 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 190 | 0,04 | 0,03 | 7,20 | 27,94 | 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 | 20 | 1,49 | 0,57 | 10,25 | 52,27 | 0,00 |
| Итого | | | 739 | 21,86 | 33,62 | 93,36 | 786,07 | 15,97 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 27 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 198 | 8,44 | 7,11 | 33,13 | 245,64 | 14,48 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 3,60 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 29 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 189 | 23,82 | 31,87 | 54,83 | 601,79 | 0,04 |
| Итого | | | 597 | 35,15 | 39,42 | 118,86 | 986,02 | 18,12 |
| Всего | | | | 74,44 | 89,78 | 286,53 | 2 292,39 | 45,42 |

Медицинская сестра _____



МЕНЮ

27 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 | 1,76 |
| 2024 | ТК № 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 8,37 | 8,32 | 20,51 | 194,15 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 31 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| 2024 | ТК № 24 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,00 |
| Итого | | | 460 | 10,76 | 11,44 | 51,62 | 358,60 | 1,79 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 33 | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 |
| Итого | | | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 34 | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) | 50 | 0,63 | 0,05 | 2,38 | 12,61 | 40,00 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200 | 3,67 | 5,73 | 2,78 | 83,87 | 7,42 |
| 2024 | ТК № 35 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 11,28 | 10,87 | 10,18 | 188,96 | 0,00 |
| 2011 | 142 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 151 | 3,02 | 9,69 | 9,97 | 145,12 | 22,25 |
| 2024 | ТК № 36 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,05 | 0,00 | 13,57 | 54,07 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 711 | 22,89 | 27,47 | 67,02 | 624,42 | 69,67 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 12,06 | 16,58 | 10,38 | 240,36 | 22,82 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 28 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 62 | 5,33 | 4,32 | 46,41 | 188,07 | 0,00 |
| Итого | | | 487 | 19,25 | 21,13 | 75,61 | 514,33 | 22,82 |
| Всего | | | | 58,70 | 65,04 | 202,25 | 1 603,35 | 95,68 |

Медицинская сестра _____