

Утверждаю



ВРИО заведующего

ГБДОУ детский сад №64

А.П. Чиркова/

МЕНЮ

20 апреля 2026 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,06	3,19	10,28	86,70	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,65	9,13	27,14	213,78	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,25	12,72	53,31	372,34	4,49
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								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	4,70	4,39	0,67	61,03	0,80
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,96	1,88	1,69	51,61	0,72
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,38	3,70	6,72	71,06	16,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	29,69	117,05	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	19,18	14,12	70,43	485,60	33,16
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,58	16,27	24,97	368,71	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	32,86	17,62	67,40	566,07	3,91
Всего				66,29	47,46	197,14	1 520,01	42,96

Медицинская сестра _____

Утверждаю


 ВРИО заведующего
 ГБДОУ детский сад №64
 Ж.П. Чиркова/

МЕНЮ

21 апреля 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	4,06	3,19	10,28	86,70	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,75	6,68	28,71	197,48	0,51
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	10,23	72,13	0,49
Итого			415	12,46	12,10	49,22	356,31	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
	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	211	4,80	6,10	9,09	111,24	13,78
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,90	7,50	0,40	136,70	10,20
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,22	5,48	28,54	176,61	0,00
2008	441	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 №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			706	24,52	20,17	78,63	612,95	100,98
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,60	2,14	92,88	0,93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,52	4,12	6,03	72,55	20,08
	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	4,82	1,73	28,06	146,87	0,10
Итого			445	19,21	10,69	64,35	431,50	22,51
Всего				57,09	43,14	210,38	1 478,16	128,16

 Медицинская сестра _____
 

Утверждаю

ВРИО заведующего
ГБДОУ детский сад №64
/Ж.П.Чиркова/**МЕНЮ**
22 апреля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
Итого			430	11,22	12,12	52,18	360,13	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)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	5,04	9,24	3,41	122,00	9,09
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	10,21	9,88	9,34	174,97	0,46
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	6,78	27,09	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			680	26,69	27,70	78,48	683,14	30,53
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,11	9,41	2,49	136,13	0,46
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,43	0,17	14,80	70,64	52,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00
Итого			465	17,73	14,41	66,40	477,89	52,46
Всего				59,64	57,23	203,06	1 617,16	84,39

Медицинская сестра _____

Утверждаю



ВРИО заведующего

ГБДОУ детский сад №64

Ж.П.Чиркова/

МЕНЮ

23 апреля 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	4,06	3,19	10,28	86,70	0,07
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 № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	11,60	11,75	63,91	409,16	10,09
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	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	200	4,64	8,85	8,73	140,49	8,72
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,05	10,76	9,69	180,59	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	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	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	20,48	23,01	77,75	622,45	11,42
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
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	7,24	4,58	29,75	189,65	0,04
Итого			465	18,33	12,16	91,99	566,16	18,27
Всего				56,04	51,77	242,96	1 702,53	40,82

Медицинская сестра _____

Утверждаю



ВРИО заведующего

ГБДОУ детский сад №64

/Ж.П.Чиркова/

МЕНЮ

24 апреля 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		
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	5,72	2,74	83,73	7,39
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,27	10,86	10,18	188,92	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,00	9,42	9,85	142,13	22,19
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			710	22,86	27,18	66,86	621,25	69,58
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,06	16,08	10,65	237,01	22,88
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	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			485	19,09	20,50	74,53	505,50	22,88
Всего				58,51	64,12	201,01	1 591,35	95,65

Медицинская сестра _____