

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 апреля 2026 г.

### Ранний возраст 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,41	1,75	7,71	56,45	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,00
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>7,92</b>	<b>10,20</b>	<b>45,92</b>	<b>298,04</b>	<b>36,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,60</b>	<b>2,70</b>	<b>5,40</b>	<b>86,40</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	160/20	4,50	2,91	14,00	132,00	0,00
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,03	3,54	5,68	63,88	14,39
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>12,17</b>	<b>12,99</b>	<b>47,14</b>	<b>434,62</b>	<b>22,58</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,50	16,05	20,69	329,66	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>24,83</b>	<b>16,66</b>	<b>52,82</b>	<b>469,97</b>	<b>0,53</b>
<b>Всего</b>				<b>48,52</b>	<b>42,55</b>	<b>151,28</b>	<b>1 289,03</b>	<b>60,51</b>

 Медицинская сестра \_\_\_\_\_
 

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 апреля 2026 г.

### Ранний возраст 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	4,06	3,19	10,28	86,70	0,07
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,32	20,40	167,80	0,41
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,47
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11,61</b>	<b>12,70</b>	<b>40,26</b>	<b>323,31</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>67,20</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	161	4,10	4,61	7,12	86,83	9,16
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,40	6,00	0,30	109,30	8,10
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,61	23,97	148,34	0,00
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>20,21</b>	<b>16,14</b>	<b>65,29</b>	<b>501,67</b>	<b>81,02</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,70	3,29	1,53	66,44	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,15	3,64	5,13	62,96	17,03
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,78	1,72	28,05	146,58	0,10
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>15,73</b>	<b>8,87</b>	<b>59,21</b>	<b>381,98</b>	<b>18,99</b>
<b>Всего</b>				<b>47,55</b>	<b>37,71</b>	<b>181,56</b>	<b>1 274,16</b>	<b>100,96</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

22 апреля 2026 г.

### Ранний возраст 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	162	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>8,27</b>	<b>10,67</b>	<b>38,26</b>	<b>287,11</b>	<b>57,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,60</b>	<b>2,70</b>	<b>5,40</b>	<b>86,40</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	165	3,79	5,19	3,56	80,28	9,41
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	7,68	9,66	7,58	154,64	0,43
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>18,01</b>	<b>22,28</b>	<b>65,48</b>	<b>532,34</b>	<b>13,64</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,47	5,38	62,86	18,09
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	1,30	2,42	19,19	98,33	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>9,84</b>	<b>8,72</b>	<b>70,73</b>	<b>377,98</b>	<b>18,09</b>
<b>Всего</b>				<b>39,72</b>	<b>44,37</b>	<b>179,87</b>	<b>1 283,83</b>	<b>89,99</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

23 апреля 2026 г.

### Ранний возраст 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,41	1,75	7,71	56,45	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>7,63</b>	<b>9,63</b>	<b>40,31</b>	<b>258,49</b>	<b>1,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>67,20</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	165	3,92	5,19	6,54	92,73	7,54
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	11,13	15,33	8,76	218,57	15,96
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,38</b>	<b>21,46</b>	<b>53,56</b>	<b>490,05</b>	<b>25,50</b>
<b>Полдник</b>								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,98	9,53	6,60	152,39	0,07
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	161	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,89	5,03	25,11	173,65	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>526</b>	<b>23,03</b>	<b>23,80</b>	<b>70,52</b>	<b>548,85</b>	<b>8,27</b>
<b>Всего</b>				<b>49,04</b>	<b>54,89</b>	<b>181,19</b>	<b>1 364,59</b>	<b>35,31</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

