

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 64

/Т.В.Суворова/

МЕНЮ

10 августа 2026 г.

Ранний возраст 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	21	2,49	1,80	7,88	58,10	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,87	6,96	18,40	156,10	0,20
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,22	84,76	0,22
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			396	11,18	11,47	45,63	335,06	36,56
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,22	4,50	22,14	149,40	1,26
Итого			180	5,22	4,50	22,14	149,40	1,26
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,50	3,05	28,37	8,11
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	161/20	4,55	2,94	14,14	133,32	0,90
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,29	4,49	5,85	88,92	0,15
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,18	3,84	14,33	101,18	0,49
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			546	15,61	13,04	54,75	429,87	9,92
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	131	23,74	16,53	20,88	335,76	0,25
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,99	20,50	0,28
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			331	25,82	17,29	51,31	473,16	3,53
Всего				57,83	46,30	173,83	1 387,49	51,27

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 64

/Т.В.Суворова/

МЕНЮ

11 августа 2026 г.

Ранний возраст 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	21	1,09	0,46	11,59	44,36	2,06
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,09	6,98	17,51	149,55	0,16
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,44	1,82	12,35	76,11	0,18
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			401	9,12	9,76	62,45	366,02	12,42
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,67	3,83	1,96	49,35	0,96
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	161	4,48	4,65	14,11	116,24	1,23
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	159	9,20	6,86	14,52	186,28	15,68
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			535	17,83	16,25	62,98	511,01	77,87
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2,61	2,36	0,15	32,29	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	161	14,79	13,08	12,34	231,24	15,34
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			472	22,71	18,70	42,73	429,42	16,06
Всего				53,36	48,96	174,76	1 379,95	107,54

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 64

Л.В.Суворова/

МЕНЮ

12 августа 2026 г.

Ранний возраст 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	10,06	17,53	5,40	220,42	1,14
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	162	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			402	11,77	17,89	30,32	319,73	58,30
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,22	4,50	22,14	149,40	1,26
Итого			180	5,22	4,50	22,14	149,40	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,46	0,96	27,17	3,84
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	165	4,14	5,16	5,85	89,11	5,92
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	8,39	10,17	7,38	158,00	0,45
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
Итого			575	19,07	22,78	67,58	544,80	10,21
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	10,73	6,05	14,23	154,40	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	4,00	16,66	112,63	0,04
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	43	1,37	2,54	20,14	103,20	4,25
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			378	15,98	12,87	72,54	465,32	7,51
Всего				52,04	58,04	192,58	1 479,25	77,28

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 64

/Т.В.Суворова/

МЕНЮ

13 августа 2026 г.

Ранний возраст 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	21	2,49	1,80	7,88	58,10	0,04
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,95	5,80	21,54	154,81	0,23
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,84	2,38	11,85	80,84	0,26
Итого			301	9,28	9,98	41,27	293,75	0,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
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	4,26	5,14	8,13	98,68	5,06
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	11,28	15,85	17,40	257,75	1,88
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,24
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
Итого			555	18,87	21,93	63,79	535,18	9,18
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	9,93	9,72	6,62	153,64	0,03
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	1,59
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	161	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	53	7,40	5,80	25,66	184,83	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 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
Итого			529	24,49	24,76	71,09	561,28	10,52
Всего				53,39	56,82	191,30	1 454,71	23,23

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 64

/Т.В.Суворова/

МЕНЮ

14 августа 2026 г.

Ранний возраст 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	21	1,09	0,46	11,59	44,36	2,06
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,49	6,10	22,03	161,35	0,15
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	162	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			408	6,12	6,89	54,27	278,23	7,12
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	170	6,58	6,27	13,85	138,29	1,22
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,11	9,47	9,16	158,14	0,03
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,24	2,30	7,30	55,35	6,16
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	21,20	22,44	61,66	541,99	9,03
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	51	9,75	5,36	15,44	148,86	0,29
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,45	3,76	14,00	99,90	0,08
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,36	2,10	25,25	137,32	0,04
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			411	18,50	11,50	78,10	491,26	43,41
Всего				49,52	45,08	200,63	1 384,98	60,75

Медицинская сестра