

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №64

Т. В. Суворова/

МЕНЮ

28 сентября 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	4,05	3,18	10,28	86,58	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	8,25	7,72	38,47	257,49	0,79
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			480	15,87	13,78	71,57	446,32	4,86
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	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,39	1,99	7,91	63,56	4,84
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,75	6,19	1,91	150,06	14,06
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,29	0,07	15,06	62,49	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			720	26,48	12,92	62,21	492,31	26,13
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,46	4,08	6,42	73,70	25,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,43	0,17	14,83	70,79	52,13
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			470	17,16	19,71	76,07	491,40	77,33
Всего				65,14	51,26	219,16	1 534,79	109,36

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №64

/Т.В. Суворова/

МЕНЮ

29 сентября 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 № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	198	8,49	3,07	23,13	149,88	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			528	10,71	11,99	52,47	359,11	5,00
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								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	49	0,54	3,02	1,71	37,15	12,20
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	200	6,70	12,33	9,70	188,17	10,41
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	69	9,11	12,92	13,21	212,75	2,19
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	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			703	21,74	31,62	83,10	732,94	24,92
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	71	5,20	7,46	1,58	110,02	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	131	5,24	13,34	11,56	188,09	32,38
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,24	0,06	13,80	57,07	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	57	4,92	1,89	39,69	172,00	0,00
Итого			484	18,80	23,66	87,96	633,47	32,38
Всего				55,25	70,27	229,53	1 821,52	63,70

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №64
/Т.В.Суворова/**МЕНЮ**
30 сентября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			480	10,53	11,90	52,80	359,65	1,76
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Итого			200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,73	3,86	1,61	52,48	6,34
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	201	0,99	1,84	3,21	33,98	8,22
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	71	7,25	9,44	18,58	182,58	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	142	2,95	3,16	10,02	81,30	12,90
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,24	0,08	12,92	54,41	0,13
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			689	17,36	19,29	67,67	511,04	27,59
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	51	1,93	2,04	8,67	60,75	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,67	20,86	28,63	454,89	0,39
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			451	40,00	23,66	65,76	645,44	3,99
Всего				73,69	59,85	194,63	1 624,13	33,94

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №64

/Т. В. Суворова/

МЕНЮ

1 октября 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 № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	11,03	11,70	52,10	357,88	4,07
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 № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,35	5,61	3,48	78,41	1,71
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	200	3,99	6,64	3,92	97,81	9,12
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	71	6,25	5,01	10,12	78,08	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,54	2,22	6,06	55,66	20,09
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	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	20,46	20,67	82,38	570,67	30,92
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	198	11,55	13,89	12,50	226,77	19,75
2024	ТК № 59	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	62	3,84	3,66	31,04	170,75	2,27
Итого			500	22,56	22,40	69,92	574,92	23,46
Итого				59,85	59,77	212,40	1 609,47	59,85

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №64

/Т.В.Суворова/



МЕНЮ
2 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
Итого			380	8,00	9,51	48,39	310,64	2,31
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 № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,26	7,07	5,05
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	6,65	6,90	10,31	137,43	6,84
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,71	15,91	11,67	256,69	35,10
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	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			690	26,05	23,99	65,92	598,92	46,99
Полдник								
2024	ТК № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	11,55	5,63	8,47	130,52	0,59
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА Б/К)	130	2,73	8,39	7,92	119,68	21,93
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,04	13,21	56,35	0,21
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	66	4,71	6,90	23,21	171,64	6,66
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			581	24,77	23,77	72,16	599,10	29,39
Всего				64,45	62,12	195,78	1 613,42	79,73

Медицинская сестра