



МЕНЮ
28 сентября 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	20	2,38	1,72	7,71	56,11	0,03
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			395	6,23	9,63	46,43	302,04	0,87
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26
Итого			180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,06	0,75	23,62	3,45
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	151/25	7,23	3,45	29,90	180,17	6,68
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,72	8,87	1,50	156,46	11,02
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	111	1,99	4,60	6,94	83,89	10,78
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			567	25,09	19,62	62,19	544,38	31,93
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			490	13,26	11,89	74,51	410,28	10,02
сего				48,18	43,84	188,53	1 343,10	44,08

Медицинская сестра _____

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №64

Г. В. Суворова/

МЕНЮ

29 сентября 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	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,29	0,02	0,62	3,80	0,39
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	129	6,89	11,88	2,06	185,13	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,89	45,10	4,80
Итого			399	8,34	12,32	25,89	292,80	5,21
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Итого			180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	165	3,91	5,00	7,07	93,26	7,55
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	59	7,50	13,59	11,46	201,07	1,48
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,30	3,27	5,10	59,92	14,35
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
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			559	16,14	25,03	58,59	535,13	53,82
Полдник								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,62	4,25	0,26	90,90	0,00
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	111	2,28	3,53	7,13	70,84	16,62
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	162	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	43	2,78	3,50	43,20	146,56	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			396	11,85	11,49	69,91	386,82	16,62
Всего				41,55	53,34	161,95	1 311,95	76,19

Медицинская сестра

Утверждаю
Заведующий
ГБДОУ детский сад №64
Т. В. Суворова

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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
Итого			300	4,53	7,99	43,37	249,48	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
Итого			150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,01	2,63	8,82	87,82	15,05
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,74	6,24	22,20	138,89	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	121	2,74	5,48	9,44	98,77	12,53
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			581	18,19	15,14	69,55	462,07	32,39
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	132	23,80	16,45	21,16	336,26	0,25
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			457	30,58	24,01	45,59	534,77	0,25
Всего				53,30	47,14	175,31	1 313,52	32,64

Медицинская сестра

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №64
/Т.В.Суворова/**МЕНЮ**

1 октября 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	20	2,38	1,72	7,71	56,11	0,03
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,00
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			395	7,11	10,84	51,23	307,98	0,03
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2.5 % ЖИРНОСТИ	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175	6,47	7,43	3,65	113,02	9,91
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	49	2,36	3,28	3,95	56,80	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,27	3,33	5,91	64,06	23,22
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			584	14,12	14,95	59,16	436,40	43,27
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,34	13,14	11,88	229,84	16,25
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			395	18,99	16,42	43,85	458,19	21,41
Всего				44,57	45,96	160,24	1 282,07	65,76

Медицинская сестра

Утверждаю


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

МЕНЮ
2 октября 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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,97	5,64	27,37	188,79	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			395	11,03	8,45	57,83	333,05	57,03
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26
Итого			180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	41	3,77	5,42	0,89	67,66	3,51
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170	5,16	6,22	3,65	96,44	10,45
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	51	7,08	7,89	4,61	121,33	0,07
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	111	2,72	2,11	5,74	53,20	24,76
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			568	21,67	22,53	48,96	493,58	38,79
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,53	3,95
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	131	5,86	12,83	15,16	221,19	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	162	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	43	2,01	1,80	21,40	120,70	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			396	9,47	14,89	56,89	416,08	3,95
Всего				45,77	48,57	169,08	1 329,11	101,03

Медицинская сестра

