

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №75

(Сергеева О.О./

**МЕНЮ**

22 мая 2026 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	535	4,75	5,42	18,27	141,29	0,00
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
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>8,81</b>	<b>8,23</b>	<b>48,73</b>	<b>285,55</b>	<b>57,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>9,02</b>	<b>113,02</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	30	1,75	3,22	2,25	44,00	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	45	5,49	3,89	4,13	95,89	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	105	2,53	1,97	5,34	49,55	23,06
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>16,61</b>	<b>14,57</b>	<b>55,30</b>	<b>456,45</b>	<b>23,06</b>
<b>Полдник</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,20	0,02	0,62	3,49	2,49
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,98	13,08	15,46	225,61	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,97	1,76	21,00	118,44	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>9,43</b>	<b>15,08</b>	<b>56,42</b>	<b>416,20</b>	<b>2,49</b>
<b>Всего</b>				<b>40,45</b>	<b>42,88</b>	<b>169,47</b>	<b>1 271,22</b>	<b>83,95</b>

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №75  
Сергеева О.О./

## МЕНЮ

22 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,27	2,83	10,28	80,20	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,77	3,11	11,33	86,27	0,00
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	105	1,01	0,25	9,45	47,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>10,36</b>	<b>11,17</b>	<b>52,47</b>	<b>355,39</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	203	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>2,82</b>	<b>5,05</b>	<b>13,20</b>	<b>91,67</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	61	0,49	0,06	1,04	7,93	3,05
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	165/8/12	2,89	6,32	21,75	148,76	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	9,58	9,72	6,82	154,93	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	25	0,47	0,43	5,61	29,88	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	170/10	0,04	0,03	6,91	26,83	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	1,13	0,43	7,79	39,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>15,92</b>	<b>17,17</b>	<b>58,40</b>	<b>448,81</b>	<b>3,17</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	3,33	8,60	33,24	224,05	1,01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,37	5,20	30,12	201,24	0,05
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>13,36</b>	<b>14,02</b>	<b>73,96</b>	<b>476,28</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего</b>				<b>42,46</b>	<b>47,41</b>	<b>198,03</b>	<b>1 372,15</b>	<b>4,23</b>

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.