

Утверждаю

исполняющего обязанности заведующего  
ГБДОУ №75  
Васильева С.Ю/**МЕНЮ**

16 июня 2026 г.

**Ясли 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,30	0,55	13,83	52,96	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
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>7,57</b>	<b>10,59</b>	<b>50,46</b>	<b>303,89</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	146	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,44	0,06	1,38	7,69	5,49
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	140/30	2,88	2,51	9,11	92,07	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	3,36	4,22	6,29	76,75	0,18
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,29	3,24	12,19	95,65	0,00
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,58	39,91	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,29	0,22	10,81	52,01	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,07	0,46	8,02	40,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>10,42</b>	<b>10,80</b>	<b>57,38</b>	<b>404,95</b>	<b>5,67</b>
<b>Полдник</b>								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,38	15,53	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	12,28	12,64	20,34	259,58	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	183	2,63	4,68	8,98	100,98	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,07	0,46	8,02	40,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>16,35</b>	<b>17,81</b>	<b>40,72</b>	<b>416,96</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>34,34</b>	<b>39,20</b>	<b>148,56</b>	<b>1 125,80</b>	<b>5,67</b>

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.

Утверждаю

исполняющего обязанности заведующего  
ГБДОУ №75  
Васильева С.Ю/

## МЕНЮ

16 июня 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,57	3,51	19,54	114,67	2,15
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	88	0,84	0,21	7,92	40,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>10,69</b>	<b>12,50</b>	<b>55,24</b>	<b>374,86</b>	<b>2,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	195	2,72	4,85	12,75	87,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>2,72</b>	<b>4,85</b>	<b>12,75</b>	<b>87,37</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	165/30/1	2,00	4,05	20,37	137,06	0,00
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	2,48	5,63	5,91	84,37	0,19
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	195	3,98	3,03	16,28	109,79	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
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
<b>Итого</b>			<b>736</b>	<b>15,18</b>	<b>17,13</b>	<b>83,47</b>	<b>562,75</b>	<b>0,35</b>
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	11,68	14,13	28,22	295,03	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	174	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>15,07</b>	<b>16,71</b>	<b>47,00</b>	<b>406,99</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>43,66</b>	<b>51,19</b>	<b>198,46</b>	<b>1 431,97</b>	<b>2,50</b>

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.