



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №75
Сергеева О.О./

МЕНЮ

27 апреля 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		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,13	1,71	7,71	54,91	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,97	2,59	11,40	71,30	0,00
2024	49	МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
Итого			395	7,66	10,19	46,03	297,21	36,10
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	178	4,99	4,46	8,04	100,78	1,25
Итого			178	4,99	4,46	8,04	100,78	1,25
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	150/20/10	3,43	2,59	6,52	63,19	0,64
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,19	3,76	14,48	101,14	6,76
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			545	11,26	12,87	48,43	402,78	15,51
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,32	13,71	22,06	281,55	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,49	18,44	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	116	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			296	14,65	14,32	36,84	352,39	0,00
Всего				38,56	41,84	139,34	1 153,16	52,86

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №75
Сергеева О.О./

МЕНЮ

27 апреля 2026 г.

Сад 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,49	3,10	10,28	83,55	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			455	10,47	11,57	52,20	354,75	10,05
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	198	5,54	4,94	8,92	111,74	1,38
Итого			198	5,54	4,94	8,92	111,74	1,38
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,82	2,93	3,81	46,04	13,97
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	140/10/20	2,21	1,89	0,67	28,58	0,74
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			680	15,74	22,07	82,30	529,32	22,80
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,39	15,02	31,43	323,77	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	139	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			389	15,77	16,19	55,68	443,73	0,00
Всего				47,52	54,77	199,10	1 439,54	34,23

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.