



Заведующий

ГБДОУ №75

/Сергеева О.О./

**МЕНЮ**

28 ноября 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 30     | 3,78              | 3,47    | 10,28            | 88,10                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150    | 2,60              | 2,50    | 18,50            | 128,00                                   | 0,60                  |
|                               | ТК№02<br>6          | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 170    | 3,14              | 1,76    | 13,33            | 75,47                                    | 1,67                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 350    | 9,52              | 7,73    | 42,11            | 291,57                                   | 2,27                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>2          | ГРУША СВЕЖАЯ                                     | 150    | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 150    | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 40     | 0,60              | 2,30    | 1,20             | 36,50                                    | 0,10                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 175/15 | 3,97              | 2,10    | 10,96            | 78,62                                    | 6,07                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                | 155    | 6,49              | 9,27    | 10,30            | 230,72                                   | 12,26                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                   | 20     | 0,32              | 0,85    | 1,27             | 15,80                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№03<br>1          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                 | 150    | 0,30              | 0,00    | 5,80             | 85,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№01<br>6          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 26     | 1,66              | 0,20    | 10,84            | 52,66                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 581    | 13,34             | 14,72   | 40,37            | 499,30                                   | 18,43                 |
| Полдник                       |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>1          | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 54     | 0,64              | 0,11    | 2,03             | 12,85                                    | 5,35                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                  | 125    | 4,33              | 6,90    | 23,79            | 197,76                                   | 0,10                  |
|                               | ТК№024              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 155    | 0,07              | 0,01    | 6,96             | 28,42                                    | 0,88                  |
|                               | ТК№003              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 16     | 1,04              | 0,12    | 6,66             | 32,24                                    | 0,00                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                              | 60     | 6,77              | 3,71    | 23,27            | 154,02                                   | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 410    | 12,85             | 10,85   | 62,71            | 425,29                                   | 6,35                  |
| Всего                         |                     |                                                  |        | 36,31             | 33,80   | 160,69           | 1 286,66                                 | 30,05                 |

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.



# МЕНЮ

28 ноября 2025 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                    |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 40      | 5,29              | 5,07    | 12,85            | 119,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200     | 6,20              | 10,00   | 26,80            | 209,00                                   | 0,80                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180     | 3,20              | 2,80    | 13,60            | 77,00                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 420     | 14,69             | 17,87   | 53,25            | 405,00                                   | 1,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 150     | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 150     | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                    | 50      | 0,81              | 2,93    | 1,52             | 46,06                                    | 1,92                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 235/20  | 6,16              | 5,81    | 12,14            | 125,90                                   | 6,29                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                  | 210     | 8,74              | 12,48   | 13,83            | 279,76                                   | 12,38                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 55      | 1,06              | 2,12    | 3,18             | 39,54                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                   | 180     | 0,36              | 0,00    | 7,00             | 102,00                                   | 0,30                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25      | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25      | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 800     | 20,71             | 24,29   | 61,17            | 710,26                                   | 20,89                 |
| Полдник                       |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                     | 53      | 0,63              | 0,11    | 2,00             | 12,60                                    | 5,25                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                    | 150     | 5,30              | 8,40    | 28,90            | 242,00                                   | 0,10                  |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7 | 0,12              | 0,00    | 8,52             | 36,00                                    | 1,10                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 65      | 7,53              | 4,12    | 31,50            | 193,32                                   | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 461     | 13,58             | 12,63   | 70,92            | 483,92                                   | 6,48                  |
| Всего                         |                     |                                                    |         | 49,58             | 55,29   | 200,84           | 1 669,68                                 | 31,67                 |

Медицинская сестра

Морохина И.М.

Шеф повар (зав. производством)

Шипеева Л.А.