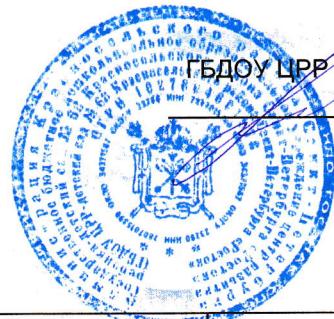


Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Титова С.Д./

## МЕНЮ

23 декабря 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,55	21,21	2,93	150,49	0,20
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	6,40	6,40	31,00	207,00	1,00
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>24,06</b>	<b>31,16</b>	<b>28,47</b>	<b>359,18</b>	<b>2,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	152	0,61	0,51	15,66	71,21	3,03
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,61</b>	<b>0,51</b>	<b>15,66</b>	<b>71,21</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,44	0,05	4,02	42,13	1,53
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,36	2,81	11,12	122,60	0,51
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	13,26	13,36	10,82	105,31	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,33	5,43	15,13	118,15	6,40
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,62	0,19	10,07	48,45	0,00
	TK №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,73	12,51	64,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>25,47</b>	<b>13,71</b>	<b>63,85</b>	<b>662,35</b>	<b>12,84</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	28	6,49	8,37	0,00	102,46	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,35	2,14	10,49	94,16	6,31
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,62	0,19	10,07	48,45	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	47	3,44	4,49	34,11	191,22	0,00
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНОМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
2008		ЙОГУРТ	125	3,40	3,03	5,46	68,47	0,35
<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>15,80</b>	<b>14,39</b>	<b>68,63</b>	<b>497,30</b>	<b>6,86</b>
<b>Всего</b>			<b>65,94</b>	<b>59,77</b>	<b>176,61</b>	<b>1 590,04</b>	<b>25,69</b>	

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
/Титова С.Д./

**МЕНЮ**  
24 декабря 2025 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	4,06	3,83	10,28	92,51	0,08
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	205	3,53	4,35	28,85	167,33	0,00
ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,26</b>	<b>14,63</b>	<b>50,88</b>	<b>372,51</b>	<b>1,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	175	0,93	0,23	17,27	75,66	2,81
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>0,93</b>	<b>0,23</b>	<b>17,27</b>	<b>75,66</b>	<b>2,81</b>
<b>Обед</b>								
ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	3,89	7,12	11,71	126,56	3,06
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	18,46	8,08	7,42	177,98	13,29
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,38	6,83	13,27	123,85	9,11
ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180	0,00	0,00	18,00	68,40	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
ТК №056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		27	1,82	0,21	11,32	54,47	0,00
ТК №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,86	0,74	12,75	65,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>30,90</b>	<b>20,26</b>	<b>80,06</b>	<b>656,84</b>	<b>31,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,52	8,91	15,94	218,79	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,91	2,32	6,57	39,39	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
ТК №052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ		103	0,82	0,21	7,73	39,14	15,66
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	88	0,35	0,35	8,63	41,37	8,80
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,49	7,24	29,38	134,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>29,74</b>	<b>22,68</b>	<b>69,42</b>	<b>530,86</b>	<b>17,06</b>
<b>Всего</b>				<b>74,83</b>	<b>57,80</b>	<b>217,63</b>	<b>1 635,87</b>	<b>51,95</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

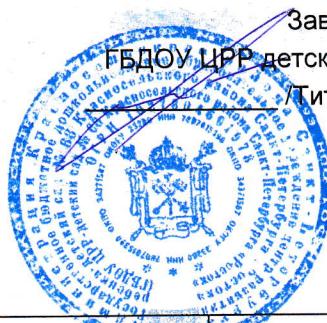
Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦПР детский сад 68  
Титова С.Д./

**МЕНЮ**  
**25 декабря 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	TKN028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	TKN017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,25	6,39	8,18	110,13	4,51
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
	TKN038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>26,15</b>	<b>13,69</b>	<b>61,00</b>	<b>582,83</b>	<b>17,51</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,33	12,53	12,97	225,45	18,18
	TKN047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>22,45</b>	<b>24,90</b>	<b>83,01</b>	<b>616,29</b>	<b>25,36</b>
<b>Всего</b>				<b>62,84</b>	<b>55,29</b>	<b>209,11</b>	<b>1 652,12</b>	<b>47,89</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦПР детский сад 68

/Титова С.Д./

## МЕНЮ

26 декабря 2025 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	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
	TK №035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7,00</b>	<b>9,60</b>	<b>57,40</b>	<b>356,70</b>	<b>2,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	0,50
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	TK №047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>24,60</b>	<b>18,87</b>	<b>91,02</b>	<b>629,10</b>	<b>8,40</b>
<b>Полдник</b>								
	TK №011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60
	TK №044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	TK №056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24,00</b>	<b>23,84</b>	<b>80,42</b>	<b>554,40</b>	<b>10,50</b>
<b>Всего</b>				<b>56,56</b>	<b>52,55</b>	<b>246,64</b>	<b>1 618,20</b>	<b>26,10</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Мухина А.О.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ ЦРР детский сад 68  
(Титова С.Д.)



## МЕНЮ

29 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,16	6,46	3,33	126,25	0,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
	TK №039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>17,86</b>	<b>19,88</b>	<b>79,21</b>	<b>646,29</b>	<b>14,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	1,40
	TK №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,45	2,35	29,84	146,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>34,69</b>	<b>23,08</b>	<b>77,45</b>	<b>401,88</b>	<b>4,40</b>
<b>Всего</b>				<b>63,71</b>	<b>55,96</b>	<b>221,98</b>	<b>1 474,87</b>	<b>26,50</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_ Мухина А.О

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ ЦРР детский сад 68

Литова С.Д./

**МЕНЮ**  
30 декабря 2025 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	4,03	3,80	10,28	92,11	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,30</b>	<b>14,70</b>	<b>51,78</b>	<b>374,11</b>	<b>1,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
	ТК№041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>27,10</b>	<b>27,29</b>	<b>69,20</b>	<b>661,40</b>	<b>102,50</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,74	4,60	2,14	92,87	0,93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>18,86</b>	<b>10,34</b>	<b>73,66</b>	<b>461,47</b>	<b>11,43</b>
<b>Всего</b>				<b>59,22</b>	<b>52,57</b>	<b>212,44</b>	<b>1 574,98</b>	<b>119,31</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_ Мухина А.О.