

Заведующая

/Стеблина О.П./

9 июня 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>    |               |                                                                                                                                                                                                                                    |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 190           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"<br>(рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                              | 200        | 5,53              | 6,56         | 29,87         | 201,23                        | 0,50          |
| 2008              | 190           | КАША "ДРУЖБА" (аллергики)<br>(рис, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                         | 200        | 1,81              | 4,37         | 19,72         | 125,28                        | 0,00          |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                             | 38/5/8     | 4,58              | 6,83         | 18,91         | 155,88                        | 0,05          |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                         | 200        | 1,81              | 1,41         | 10,28         | 61,35                         | 0,30          |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)<br>(кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 200        | 0,20              | 0,00         | 13,62         | 55,28                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>451</b> | <b>11,92</b>      | <b>14,80</b> | <b>59,06</b>  | <b>418,46</b>                 | <b>0,85</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                                                                                                                                                                                                                    |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                              | 93         | 0,47              | 0,09         | 9,40          | 40,00                         | 1,86          |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>93</b>  | <b>0,47</b>       | <b>0,09</b>  | <b>9,40</b>   | <b>40,00</b>                  | <b>1,86</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |                                                                                                                                                                                                                                    |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              |               | САЛАТ "СВЕТОФОР"<br>(кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яйца куриные (шт.), лук репчатый)                                                                                                              | 59         | 3,29              | 5,46         | 2,66          | 73,23                         | 0,96          |
| 2012              | 83            | СУП РЫБНЫЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, миктай с/м)                                                                | 200        | 4,34              | 5,04         | 7,80          | 94,22                         | 3,98          |
| 2012              | 132           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное) | 178        | 9,71              | 10,93        | 10,10         | 179,57                        | 27,04         |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                          | 200        | 0,00              | 0,00         | 6,58          | 26,29                         | 0,00          |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                  | 55         | 3,61              | 0,48         | 23,12         | 111,23                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>692</b> | <b>20,95</b>      | <b>21,91</b> | <b>50,26</b>  | <b>484,54</b>                 | <b>31,98</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |                                                                                                                                                                                                                                    |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                 | 202        | 5,67              | 4,90         | 9,40          | 105,72                        | 1,05          |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики)<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                              | 200        | 0,00              | 0,00         | 23,23         | 92,89                         | 0,00          |
| 2012              | 469           | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)                                                    | 56         | 5,50              | 1,97         | 43,65         | 214,16                        | 0,03          |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>258</b> | <b>11,17</b>      | <b>6,87</b>  | <b>53,05</b>  | <b>319,88</b>                 | <b>1,08</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |                                                                                                                                                                                                                                    |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)                 | 122        | 19,13             | 13,41        | 15,53         | 262,45                        | 0,22          |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                 | 200        | 0,11              | 0,00         | 6,80          | 27,63                         | 0,02          |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                           | 38         | 2,90              | 0,24         | 19,06         | 89,94                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>360</b> | <b>22,14</b>      | <b>13,65</b> | <b>41,39</b>  | <b>380,02</b>                 | <b>0,24</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                    |            | <b>66,65</b>      | <b>57,32</b> | <b>213,16</b> | <b>1 642,90</b>               | <b>36,01</b>  |

Повар

Шерстнева Н.В.



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./



# МЕНЮ

10 июня 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>(геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло<br>сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                                 | 200   | 5,63              | 7,30       | 25,11            | 189,43                                             | 0,49                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>(аллергики)<br>(геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло<br>сладко-сливочное несоленое)                                                                                                | 200   | 3,61              | 6,60       | 21,90            | 161,44                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука<br>высш.сорт)                                                                                                                                              | 38/6  | 2,98              | 4,60       | 19,47            | 131,22                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                | 199   | 2,80              | 2,35       | 11,07            | 77,46                                              | 0,47                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ (аллергики)<br>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                     | 200   | 0,94              | 0,58       | 19,76            | 88,62                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 443   | 11,41             | 14,25      | 55,65            | 398,11                                             | 0,96                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                          | 95    | 0,48              | 0,10       | 9,62             | 40,95                                              | 1,90                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 95    | 0,48              | 0,10       | 9,62             | 40,95                                              | 1,90                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(свекла, зеленый горошек консервы, масло подсолнечное<br>рафинированное, лук репчатый)                                                                                                                   | 49    | 0,50              | 1,39       | 2,29             | 23,76                                              | 1,14                  |
| 2023                          |                     | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль<br>йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                              | 200   | 5,24              | 7,27       | 14,49            | 144,56                                             | 5,09                  |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, рис, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная<br>паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, птица)                                         | 206   | 12,69             | 12,21      | 15,79            | 225,90                                             | 24,37                 |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                      | 200   | 0,00              | 0,00       | 7,27             | 29,03                                              | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                              | 56    | 3,68              | 0,49       | 23,55            | 113,30                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 711   | 22,11             | 21,36      | 63,39            | 536,55                                             | 30,60                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                             | 198   | 5,56              | 4,79       | 9,21             | 103,54                                             | 1,03                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(аллергики)<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                       | 200   | 0,00              | 0,00       | 23,23            | 92,89                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 471                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода<br>питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0%<br>жирности)               | 81    | 12,56             | 7,09       | 26,28            | 220,80                                             | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 279   | 18,12             | 11,88      | 35,49            | 324,34                                             | 1,13                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 241                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>(морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5%<br>жирности, масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, масло<br>подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука<br>высш.сорт, соль йодированная) | 63    | 7,00              | 5,86       | 3,61             | 95,44                                              | 0,48                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный)                                                                                                                                                                            | 128   | 9,08              | 4,16       | 18,98            | 149,81                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                             | 200   | 0,11              | 0,00       | 7,49             | 30,35                                              | 0,02                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                       | 34    | 2,54              | 0,20       | 16,68            | 78,76                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                | 425   | 18,73             | 10,22      | 46,76            | 354,36                                             | 0,50                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                |       | 70,85             | 57,81      | 210,91           | 1 654,31                                           | 35,09                 |

Повар

Шерстнева Н.В.





Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 68"

Стеблина О.П./

**МЕНЮ**

11 июня 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                    | 200    | 5,02              | 6,52       | 23,70            | 173,64                                        | 0,56                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                               | 41/5/8 | 4,94              | 6,75       | 21,31            | 166,21                                        | 0,05                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                             | 200    | 1,81              | 1,39       | 10,66            | 62,73                                         | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 454    | 11,77             | 14,66      | 55,67            | 402,58                                        | 0,91                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                  | 98     | 0,49              | 0,10       | 9,88             | 42,07                                         | 1,96                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 98     | 0,49              | 0,10       | 9,88             | 42,07                                         | 1,96                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 58                  | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ<br>(свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста) | 200    | 5,09              | 7,20       | 15,60            | 152,69                                        | 13,57                 |
| 2023                          |                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(птица, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис, соль йодированная)                                                                              | 168    | 8,77              | 9,15       | 30,98            | 241,69                                        | 1,78                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                              | 200    | 0,00              | 0,00       | 6,96             | 27,85                                         | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                      | 54     | 3,57              | 0,47       | 22,87            | 110,05                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 622    | 17,43             | 16,82      | 76,41            | 532,28                                        | 15,35                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука 1 сорт)                                                                                                                                                              | 17     | 1,23              | 1,56       | 12,11            | 67,44                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 17     | 1,23              | 1,56       | 12,11            | 67,44                                         | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА"<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                        | 42     | 0,49              | 3,03       | 2,86             | 40,62                                         | 1,34                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                                        | 113    | 8,19              | 13,10      | 1,84             | 158,19                                        | 0,16                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                     | 200    | 0,11              | 0,00       | 7,18             | 29,16                                         | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 355    | 8,79              | 16,13      | 11,88            | 227,97                                        | 1,52                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |        | 39,71             | 49,27      | 165,95           | 1 272,34                                      | 19,74                 |

Повар

Шерстнева Н.В.