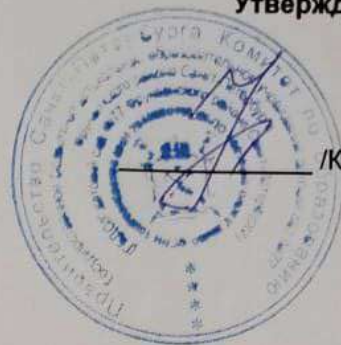


Утверждаю



ГБДОУ д/с 77  
/Ковалева С.А./

**МЕНЮ**  
**7 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                                       | 30        | 3,82              | 3,53    | 10,28            | 88,80                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 54             | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                                   | 150       | 2,89              | 5,08    | 20,80            | 139,43                                   | 2,00                  |
| 2024                          | ТК № 54             | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ<br>(аллергики)                    | 150       | 4,08              | 0,89    | 28,97            | 140,53                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 180       | 3,73              | 3,08    | 11,22            | 85,42                                    | 0,58                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                               | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                           | 100       | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 460       | 10,84             | 12,09   | 52,10            | 360,65                                   | 6,65                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                    | 201       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)                                | 99        | 0,40              | 0,30    | 10,20            | 46,53                                    | 4,95                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 201       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 55             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                 | 50        | 3,05              | 6,10    | 3,41             | 81,30                                    | 1,70                  |
| 2024                          | ТК № 56             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/10/10 | 2,43              | 5,22    | 1,92             | 110,67                                   | 6,10                  |
| 2024                          | ТК № 57             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                          | 65        | 5,58              | 4,47    | 9,03             | 69,66                                    | 0,64                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 130       | 2,72              | 2,52    | 17,00            | 101,81                                   | 9,01                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                       | 200       | 0,09              | 0,06    | 30,66            | 120,92                                   | 0,18                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 30        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 705       | 18,11             | 19,50   | 90,16            | 624,15                                   | 17,63                 |
| Полдник                       |                     |                                                         |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                            | 40        | 4,98              | 4,50    | 0,27             | 61,53                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 58             | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                         | 200       | 6,30              | 9,19    | 20,45            | 200,09                                   | 19,79                 |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                       | 60        | 3,69              | 3,52    | 29,85            | 164,18                                   | 2,18                  |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                         | 200       | 0,31              | 0,07    | 15,59            | 64,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                         | 520       | 16,60             | 17,46   | 74,64            | 531,37                                   | 21,97                 |
| Всего                         |                     |                                                         |           | 48,48             | 54,05   | 230,39           | 1 607,06                                 | 47,65                 |