

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек  
*И.А. Тихонова* Тихонова И.А./

# МЕНЮ

9 февраля 2026 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                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>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                         |                     |                                                          | 460       | 10,80             | 12,00   | 52,20            | 360,00                                   | 10,12                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ | 200       | 5,60              | 5,00    | 9,02             | 113,02                                   | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 200       | 5,60              | 5,00    | 9,02             | 113,02                                   | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ             | 50        | 0,85              | 3,05    | 3,97             | 47,96                                    | 14,55                 |
| 2024                          | ТК № 3              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ,<br>ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ    | 170/10/20 | 4,27              | 3,67    | 0,68             | 52,89                                    | 0,78                  |
| 2012                          | 244                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ                           | 70        | 5,85              | 11,38   | 2,60             | 75,73                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 130       | 2,57              | 4,77    | 16,87            | 121,16                                   | 7,85                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                          | 200       | 0,13              | 0,12    | 27,74            | 112,16                                   | 2,00                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 35        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 710       | 17,87             | 24,03   | 79,55            | 546,79                                   | 25,18                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ДЖЕМОМ                         | 180/15    | 12,65             | 14,88   | 34,81            | 335,72                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                          | 180       | 0,90              | 0,00    | 22,86            | 99,00                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 40        | 3,01              | 1,17    | 20,56            | 104,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 415       | 16,56             | 16,05   | 78,23            | 539,52                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                          |           | 50,83             | 57,08   | 219,00           | 1 559,33                                 | 36,70                 |

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №70 Новостроек  
*И.А. Тихонова* Тихонова И.А./

**МЕНЮ**

9 февраля 2026 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                                        | 25        | 3,29              | 3,04    | 8,86             | 76,52                                    | 0,06                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ               | 130       | 4,63              | 6,90    | 12,85            | 130,22                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 150       | 0,12              | 0,00    | 5,07             | 20,72                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 1              | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 69        | 1,05              | 0,35    | 14,69            | 67,16                                    | 7,01                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 374       | 9,09              | 10,29   | 41,47            | 294,62                                   | 7,10                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ | 150       | 4,20              | 3,75    | 6,77             | 84,77                                    | 1,05                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 150       | 4,20              | 3,75    | 6,77             | 84,77                                    | 1,05                  |
| Обед                          |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ             | 30        | 0,51              | 1,83    | 2,38             | 28,78                                    | 8,73                  |
| 2024                          | ТК № 3              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ,<br>ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ    | 155/10/10 | 3,93              | 3,37    | 0,59             | 48,54                                    | 0,74                  |
| 2012                          | 244                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ                           | 60        | 5,06              | 9,85    | 2,25             | 65,55                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                          | 110       | 2,17              | 4,04    | 14,28            | 102,53                                   | 6,64                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                          | 150       | 0,10              | 0,09    | 20,82            | 84,17                                    | 1,50                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20        | 1,33              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 20        | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 565       | 14,60             | 19,94   | 59,08            | 422,76                                   | 17,61                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ДЖЕМОМ                         | 150/10    | 10,70             | 12,58   | 29,43            | 283,84                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                          | 150       | 0,75              | 0,00    | 19,05            | 82,50                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 15        | 1,13              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 325       | 12,58             | 13,02   | 56,19            | 405,64                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                          |           | 40,47             | 47,00   | 163,51           | 1 207,79                                 | 25,76                 |