

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

/Е.А.Лихошерская/

**МЕНЮ**

13 января 2025 г.

Ясли 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	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
		КАША ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	3,44	4,09	24,96	149,64	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	51,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,62</b>	<b>9,20</b>	<b>42,20</b>	<b>294,00</b>	<b>2,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>82,50</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,27	2,67	4,55	75,13	0,18
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	9,57	10,68	8,96	170,12	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>15,17</b>	<b>6,89</b>	<b>61,35</b>	<b>433,33</b>	<b>13,38</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,68	11,10	8,95	178,22	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>15,10</b>	<b>15,64</b>	<b>45,65</b>	<b>383,92</b>	<b>8,00</b>
<b>Всего</b>				<b>38,64</b>	<b>31,73</b>	<b>168,25</b>	<b>1 193,75</b>	<b>30,08</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

/Е.А.Лихошерская/

**МЕНЮ**

14 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	100	1,08	2,80	14,35	86,14	0,00
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	51,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>18,54</b>	<b>23,32</b>	<b>26,92</b>	<b>294,60</b>	<b>2,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,22	5,62	10,39	108,38	4,02
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,80	10,16	9,81	169,51	0,08
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	9,57	10,68	8,96	170,12	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,56</b>	<b>20,54</b>	<b>54,65</b>	<b>555,19</b>	<b>10,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	0,28
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,00	7,63	39,09	0,20
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>15,65</b>	<b>14,20</b>	<b>53,23</b>	<b>415,09</b>	<b>4,70</b>
<b>Всего</b>				<b>53,35</b>	<b>58,56</b>	<b>150,30</b>	<b>1 335,38</b>	<b>20,33</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

/Е.А.Лихошерская/

**МЕНЮ**

15 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
		КАША МАННАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	2,46	3,52	20,14	122,77	0,00
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	51,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</b>	<b>2,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	9,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>24,75</b>	<b>102,00</b>	<b>9,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,98	4,24	12,38	102,64	6,36
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (аллергики)	150/15	4,53	4,47	11,17	102,06	5,22
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	8,20
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	3,80
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	21,21	83,62	0,90
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>21,18</b>	<b>16,93</b>	<b>73,39</b>	<b>528,26</b>	<b>20,86</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,16
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	80	0,85	2,28	11,53	69,56	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,15	0,08	11,25	45,00	0,00
	ТК№052	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>23,00</b>	<b>16,40</b>	<b>51,70</b>	<b>439,50</b>	<b>16,16</b>
<b>Всего</b>				<b>55,42</b>	<b>47,63</b>	<b>192,14</b>	<b>1 357,86</b>	<b>48,12</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

/Е.А.Лихошерская/

**МЕНЮ**

16 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	2,90	5,61	19,51	139,14	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	51,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,20</b>	<b>11,80</b>	<b>46,80</b>	<b>280,00</b>	<b>2,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,07	5,49	8,27	96,93	5,28
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,98	0,45	0,38	53,15	0,46
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	9,57	10,68	8,96	170,12	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>21,72</b>	<b>11,58</b>	<b>50,95</b>	<b>396,38</b>	<b>15,64</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,31	12,48	12,00	213,65	17,17
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00	5,10
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>19,51</b>	<b>21,20</b>	<b>65,20</b>	<b>508,65</b>	<b>23,17</b>
<b>Всего</b>				<b>51,93</b>	<b>45,08</b>	<b>183,95</b>	<b>1 281,03</b>	<b>45,51</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад №37

/Е.А.Лихошерская/

**МЕНЮ**

17 января 2025 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	1,66	4,39	22,30	134,37	0,00
	ТК№03 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>7,04</b>	<b>10,20</b>	<b>36,30</b>	<b>249,70</b>	<b>1,36</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>82,50</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,10
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,91	5,58	8,19	98,43	4,02
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	8,96	12,16	2,07	153,36	0,06
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	9,57	10,68	8,96	170,12	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,00
	ТК№03 6	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19,57</b>	<b>23,54</b>	<b>65,46</b>	<b>550,19</b>	<b>4,78</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,06	13,20	14,32	231,53	6,83
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>19,46</b>	<b>20,42</b>	<b>67,32</b>	<b>517,13</b>	<b>8,43</b>
<b>Всего</b>				<b>46,82</b>	<b>54,16</b>	<b>188,13</b>	<b>1 399,52</b>	<b>20,57</b>