

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №37
/Е.А.Лихошерская/

МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
		КАША ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	3,35	4,54	24,63	151,63	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			378	8,40	10,30	41,82	287,30	1,50
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,07	4,51	8,16	89,06	3,36
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,08	5,54	2,50	99,77	0,30
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	9,57	10,68	8,96	170,12	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	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
Итого			570	18,97	14,69	60,76	452,43	12,46
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,80	26,78	352,96	0,54
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,30	4,30	29,25	144,00	0,00
Итого			380	23,44	24,22	69,43	555,96	1,34
Всего				51,41	49,81	186,81	1 361,99	21,30

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №37
/Е.А.Лихошерская/

МЕНЮ

22 октября 2024 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		
Завтрак								
			30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	1,66	4,39	22,30	134,37	0,00
	ТК№02 6	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
Итого			365	10,39	14,80	44,50	300,00	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Итого			150	0,75	0,00	19,05	82,50	6,00
Обед								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,18	4,23	12,71	104,85	4,56
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10/1	5,99	5,19	12,48	119,86	3,90
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	14,80
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			541	22,68	22,15	64,21	478,05	83,12
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,68	3,29	1,52	66,14	0,66
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	50	7,97	8,90	7,48	141,76	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10
Итого			375	13,16	11,81	65,82	443,14	9,50
Всего				46,98	48,76	193,58	1 303,69	100,72

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №37
/Е.А.Лихошерская/**МЕНЮ**

23 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	120	1,28	3,38	17,25	103,81	0,00
	ТК№02 8	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
Итого			360	17,40	22,80	32,60	295,30	3,90
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,05	5,51	5,84	88,61	8,10
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,18	15,25	3,73	211,71	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,00	7,63	39,09	0,20
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			590	26,38	25,66	51,40	550,01	10,57
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,31	12,48	12,00	213,65	17,17
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,00
	ТК№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			485	20,81	21,01	61,00	505,45	19,37
Всего				65,19	69,97	160,50	1 421,26	36,84

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №37
/Е.А.Лихошерская/**МЕНЮ**

24 октября 2024 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		
Завтрак								
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	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	155	2,90	5,61	19,51	139,14	0,00
	ТК№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
Итого			365	12,04	14,60	40,90	327,00	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,15	0,30	24,15	100,50	600,00
Итого			150	0,15	0,30	24,15	100,50	600,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	1,20
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,07	5,49	8,27	96,93	5,28
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,91	4,47	5,17	92,55	0,26
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	9,57	10,68	8,96	170,12	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			580	17,31	18,36	51,37	438,71	11,74
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,20
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	100	1,08	2,80	14,35	86,14	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
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			370	25,70	15,90	45,80	427,60	16,20
Всего				55,20	49,16	162,22	1 293,81	628,94

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №37
/Е.А.Лихошерская/

МЕНЮ

25 октября 2024 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
		КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	150	1,44	4,29	16,17	108,05	0,00
	ТК№02 6	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
Итого			360	9,19	11,20	42,10	274,00	2,30
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,53	4,47	11,17	102,06	5,22
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,30	12,34	26,45	264,79	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			550	19,66	20,11	56,45	554,88	17,22
Полдник								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00
Итого			393	7,57	15,03	72,50	398,00	6,00
Всего				37,02	46,84	186,55	1 297,38	28,52