

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
		КАША ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	205	4,40	5,93	32,46	199,43	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	<b>1,60</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,07	4,55	7,92	88,39	3,19
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,74	11,63	3,41	169,02	0,39
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	12,76	14,26	11,95	226,83	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>23,51</b>	<b>21,90</b>	<b>76,21</b>	<b>598,45</b>	<b>14,48</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,91	16,92	21,71	293,97	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>28,45</b>	<b>21,45</b>	<b>65,07</b>	<b>642,87</b>	<b>3,44</b>
<b>Всего</b>				<b>63,12</b>	<b>56,35</b>	<b>206,60</b>	<b>1 668,02</b>	<b>25,52</b>

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №37  
/Е.А.Лихошерская/**МЕНЮ**  
22 октября 2024 г.**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	205	2,18	5,75	29,40	176,72	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	51,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,66</b>	<b>17,80</b>	<b>51,50</b>	<b>351,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>99,00</b>	<b>7,20</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,95	4,75	17,79	132,70	6,64
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	5,91	4,79	18,81	140,99	5,09
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>27,85</b>	<b>26,84</b>	<b>80,39</b>	<b>676,10</b>	<b>102,34</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,73	4,60	2,12	92,44	0,93
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	11,15	12,47	10,47	198,47	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>18,85</b>	<b>10,34</b>	<b>73,64</b>	<b>461,04</b>	<b>11,43</b>
<b>Всего</b>				<b>59,26</b>	<b>54,98</b>	<b>228,39</b>	<b>1 587,14</b>	<b>121,97</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

23 октября 2024 г.

### Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	150	1,60	4,23	21,53	129,60	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>410</b>	<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>341,50</b>	<b>4,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 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>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,27	3,33	6,30	59,74	8,72
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,21	21,38	5,22	296,74	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,00	10,96	56,80	0,31
	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>751</b>	<b>32,28</b>	<b>31,23</b>	<b>70,88</b>	<b>730,58</b>	<b>11,97</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,65	12,95	14,09	235,50	20,20
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>21,37</b>	<b>16,16</b>	<b>53,79</b>	<b>447,10</b>	<b>22,80</b>
<b>Всего</b>				<b>75,35</b>	<b>76,09</b>	<b>174,57</b>	<b>1 589,68</b>	<b>42,47</b>

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад №37  
\_\_\_\_\_/Е.А.Лихошерская/**МЕНЮ**  
24 октября 2024 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
		КАША МАННАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	205	3,27	4,64	26,61	162,12	0,00
	ТК№043	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>415</b>	<b>13,04</b>	<b>15,30</b>	<b>49,60</b>	<b>372,00</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,18	0,36	28,98	120,60	720,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>28,98</b>	<b>120,60</b>	<b>720,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,13	5,69	8,55	99,97	5,51
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,52	5,91	6,86	122,50	0,35
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	12,76	14,26	11,95	226,83	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	5,90
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>21,53</b>	<b>22,15</b>	<b>63,11</b>	<b>536,47</b>	<b>15,66</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
		КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	130	1,39	3,63	18,61	111,93	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,19	0,00	14,93	57,55	0,04
		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№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>32,09</b>	<b>19,03</b>	<b>64,23</b>	<b>531,20</b>	<b>16,50</b>
<b>Всего</b>				<b>66,84</b>	<b>56,84</b>	<b>205,92</b>	<b>1 560,27</b>	<b>753,26</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

25 октября 2024 г.

### Сад 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
		КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергики)	200	1,94	5,74	21,62	144,54	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,17	0,00	13,44	51,79	0,04
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,70</b>	<b>16,70</b>	<b>50,10</b>	<b>378,00</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 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	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,58	5,29	12,60	119,46	6,04
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,09	20,82	27,76	377,14	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>31,41</b>	<b>31,96</b>	<b>75,36</b>	<b>798,50</b>	<b>20,16</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>8,42</b>	<b>19,80</b>	<b>87,32</b>	<b>517,50</b>	<b>6,20</b>
<b>Всего</b>				<b>52,13</b>	<b>68,96</b>	<b>228,28</b>	<b>1 764,50</b>	<b>30,66</b>