

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**
16 декабря 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,50	2,26	0,14	30,91	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,04	0,00	0,25	1,20	0,10
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	6,93	28,76	202,79	0,52
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	12,72	82,20	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,33	12,10	54,47	381,40	0,99
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	5,01	6,08	72,71	3,86
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,95	2,49	24,66	145,17	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	2,45	4,96	7,31	83,76	2,16
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	70	0,88	1,94	6,00	45,01	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2,09	3,84	13,03	94,81	5,67
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,91	5,37	23,51	154,37	11,87
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,20	102,49	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	16,05	17,59	103,42	638,73	16,48
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	10,06	3,98	5,31	97,20	0,10
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	70	0,88	1,94	6,00	45,01	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,81	16,98	121,92	7,93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	3,13	5,45	20,50	142,41	5,05
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
Итого			555	18,91	10,44	86,53	521,34	20,41
Всего				53,51	44,63	251,62	1 636,87	39,14

Повар _____ Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**
17 декабря 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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	1,99	2,43	32,07	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,72	17,40	2,37	217,15	0,19
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,81	1,52	26,32	141,97	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,06	2,48	11,65	81,84	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	31	2,32	0,90	15,92	81,17	0,00
Итого			401	19,25	22,77	32,37	412,23	2,52
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,66	0,88
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,66	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	1,72	3,06	7,38	69,56	7,42
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	1,10	0,08	3,22	18,55	10,42
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,35	11,10	2,90	152,95	0,44
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	0,09	0,01	0,48	2,43	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,41	5,67	14,83	124,95	9,82
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,88	0,58	22,77	108,10	20,70
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	30,21	122,93	1,08
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			750	20,62	21,27	87,28	630,26	23,74
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	2,30	5,04	9,70	94,39	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,04	5,00	25,32	175,21	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	18,36	75,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Итого			495	10,94	10,58	67,60	413,59	26,23
Всего				54,31	57,75	192,89	1 526,74	53,37

Повар _____

Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
/Валявская Н.Г./

МЕНЮ

18 декабря 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,60	5,58	11,97	121,51	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,37	7,19	26,57	192,22	0,48
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	180	2,64	5,26	30,53	179,54	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,31	11,68	79,89	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			400	13,92	15,08	50,22	393,62	1,03
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,24	1,80	7,56	72,00	0,24
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			180	3,24	1,80	7,56	72,00	0,24
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,58
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	1,77	3,22	10,79	84,05	7,04
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	1,10	0,08	3,22	18,55	10,42
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,77	1,82	0,40	73,00	0,34
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	70	0,09	0,01	0,47	2,40	0,19
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0,69	11,76	0,17	109,41	0,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,39	18,50	124,77	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			700	22,05	21,59	74,17	586,90	39,97
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,47	2,22	38,39	207,07	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50
Итого			463	34,56	20,31	72,49	629,06	4,59
Всего				73,77	58,78	204,44	1 681,58	45,83

Повар _____

Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
_____/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**
19 декабря 2024 г.**Сад 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,55	8,10	26,57	206,15	0,55
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,81	1,52	26,32	141,97	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,78	2,23	10,54	73,93	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			410	11,18	15,05	49,61	379,90	1,07
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,24	3,70	17,58	124,81	6,02
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	0,83	0,17	6,42	30,53	3,25
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,97	9,33	2,73	182,16	12,99
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,97	4,25	14,78	109,83	10,44
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	26	1,95	0,75	13,35	68,07	0,00
Итого			707	30,42	18,34	85,27	652,06	41,65
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,04	0,00	0,25	1,20	0,10
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,76	10,05	3,90	133,78	7,39
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	100	1,63	15,61	12,14	195,84	15,30
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,94	58,80	2,30
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,77	3,16	39,35	212,68	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,80	8,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			485	21,14	18,29	82,74	584,14	17,83
Всего				67,96	56,18	224,82	1 711,50	61,81

Повар _____

Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 15
/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**

20 декабря 2024 г.

Сад 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,21	5,11	15,00	114,89	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,20	26,95	182,21	0,50
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	12,62	87,41	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			395	9,89	13,89	54,57	384,51	0,97
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,66	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,66	0,88
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,03	4,86	58,94	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,01	5,06	13,48	120,57	5,46
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	0,83	0,17	6,42	30,53	3,25
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	3,23	5,37	24,55	159,78	11,64
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			675	18,22	17,77	94,60	580,44	22,38
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,07	12,58
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,42	9,24	29,05	229,33	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,47	2,22	38,39	207,07	0,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	15,79	63,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,55	6,17	30,12	210,86	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			565	18,31	15,84	90,73	584,02	50,76
Всего				49,92	50,63	245,54	1 619,63	74,99

Повар _____

Филина М.И.