

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 15  
/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**  
9 декабря 2024 г.**Сад 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>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,52	5,54	11,40	118,60	0,05
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,21	7,43	28,41	205,87	0,50
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,68</b>	<b>15,28</b>	<b>51,49</b>	<b>404,36</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,66</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	1,78	2,43	11,29	74,17	4,08
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,65	5,03	1,99	99,91	0,16
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,04	0,00	0,25	1,20	0,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,97	4,93	19,56	135,06	9,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	3,18	5,87	21,32	151,26	10,31
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,01	0,00	22,61	90,44	0,00
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	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>21,05</b>	<b>13,57</b>	<b>84,44</b>	<b>545,87</b>	<b>15,89</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,29	16,76	23,09	296,82	1,18
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	150	2,41	6,15	24,95	164,87	0,28
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,31	5,75	27,02	181,18	6,51
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,24	3,75
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>22,67</b>	<b>25,09</b>	<b>74,73</b>	<b>617,76</b>	<b>11,96</b>
<b>Всего</b>				<b>61,90</b>	<b>57,07</b>	<b>216,30</b>	<b>1 638,65</b>	<b>29,78</b>

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.

Утверждаю

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

## МЕНЮ 10 декабря 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	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,15	1,99	2,43	32,07	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,80	17,80	2,50	221,64	0,21
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,81	1,52	26,32	141,97	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,10	2,48	11,65	82,00	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>18,55</b>	<b>22,85</b>	<b>26,86</b>	<b>388,11</b>	<b>2,55</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>1,80</b>	<b>7,56</b>	<b>72,00</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,56
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,38	5,55	9,08	108,56	7,72
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	1,81	3,86	9,05	84,71	6,81
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	0,84	3,82	4,92	57,86	0,93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,24	242,34	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	15,18	62,73	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>16,36</b>	<b>16,06</b>	<b>82,05</b>	<b>544,74</b>	<b>21,93</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	2,38	5,05	10,59	98,34	18,15
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,84	3,90	25,29	164,32	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,01
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>11,26</b>	<b>9,29</b>	<b>71,05</b>	<b>426,11</b>	<b>66,24</b>
<b>Всего</b>				<b>51,57</b>	<b>50,00</b>	<b>187,52</b>	<b>1 430,96</b>	<b>91,62</b>

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

### Сад 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>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,21	5,62	15,01	119,63	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,26	5,28	26,68	175,05	0,47
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,27	2,56	12,31	86,05	0,55
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,74</b>	<b>13,46</b>	<b>54,00</b>	<b>380,73</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,98
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,77	2,04	11,88	73,37	6,05
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,01	8,08	2,63	127,12	0,32
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,04	0,00	0,25	1,20	0,10
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2,46	6,94	12,27	122,38	9,86
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,80	4,60	23,10	145,30	11,70
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,16	24,23	102,60	0,27
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
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>20,39</b>	<b>18,44</b>	<b>80,38</b>	<b>572,25</b>	<b>21,48</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	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		ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>34,60</b>	<b>20,42</b>	<b>73,12</b>	<b>633,76</b>	<b>9,09</b>
<b>Всего</b>				<b>70,95</b>	<b>56,82</b>	<b>214,70</b>	<b>1 682,14</b>	<b>32,85</b>

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 15  
/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**  
12 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,09	6,45	9,97	123,52	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,60	25,93	181,42	0,50
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	0,00
2008	433	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,72</b>	<b>15,63</b>	<b>48,52</b>	<b>392,35</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,66</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,51	3,47	47,94	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	1,68	3,24	7,21	69,79	10,23
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	1,10	0,08	3,22	18,55	10,42
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,25	7,72	2,54	168,09	12,32
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,70	35,96	208,76	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,50	7,02	38,43	250,57	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
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
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>26,87</b>	<b>19,61</b>	<b>80,08</b>	<b>633,17</b>	<b>27,39</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,73	4,66	5,92	100,69	0,31
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,04	0,00	0,25	1,20	0,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,06	17,08	115,29	8,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,29	19,82	98,31	86,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008		БАНАН	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
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>16,31</b>	<b>10,97</b>	<b>96,90</b>	<b>567,78</b>	<b>102,16</b>
<b>Всего</b>				<b>60,40</b>	<b>49,34</b>	<b>231,14</b>	<b>1 663,96</b>	<b>131,54</b>

Повар \_\_\_\_\_

Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 15  
\_\_\_\_\_/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**  
13 декабря 2024 г.**Сад 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>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,86	3,13	22,60	124,33	2,40
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,42	7,91	24,01	189,71	0,70
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,93	5,85	33,92	199,50	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,08	2,48	11,69	82,08	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,36</b>	<b>13,52</b>	<b>58,30</b>	<b>396,12</b>	<b>3,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,24	1,80	7,56	72,00	0,24
2008		ГРУША (аллергики)	70	0,28	0,21	7,23	32,98	3,51
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,24</b>	<b>1,80</b>	<b>7,56</b>	<b>72,00</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	4,03	4,86	58,94	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	2,04	3,37	13,48	97,45	5,37
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/15	1,94	1,97	15,16	86,40	7,55
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,79	10,57	7,12	175,03	0,58
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	60	0,74	1,88	5,01	39,92	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,19	1,93	9,67	71,24	5,92
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,88	0,58	22,77	108,10	20,70
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	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>23,00</b>	<b>21,18</b>	<b>95,54</b>	<b>677,95</b>	<b>24,95</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	1,67	3,09	12,90	86,37	6,69
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	15,79	63,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША	75	0,30	0,22	7,72	35,24	3,75
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>7,03</b>	<b>7,50</b>	<b>78,02</b>	<b>409,54</b>	<b>15,44</b>
<b>Всего</b>				<b>43,63</b>	<b>44,00</b>	<b>239,42</b>	<b>1 555,61</b>	<b>44,30</b>

Повар \_\_\_\_\_

Филина М.И.