

Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,11	0,01	0,60	3,02	0,25
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	5,29	19,97	145,45	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,52	2,00	11,26	73,66	0,43
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>11,23</b>	<b>10,28</b>	<b>44,20</b>	<b>315,00</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,29	0,22	7,41	33,83	3,60
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,65	6,26	4,88	78,53	3,11
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,58	2,11	19,19	114,30	2,77
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,79	10,93	6,76	164,40	1,82
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	60	0,76	4,29	5,03	61,69	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,78	4,13	11,32	89,31	4,80
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,30	4,20	18,80	122,40	9,50
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,42	0,13	17,19	73,45	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,56</b>	<b>23,76</b>	<b>67,85</b>	<b>560,99</b>	<b>12,72</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,90	2,64	4,46	73,12	0,09
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	60	0,76	4,29	5,03	61,69	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,58	4,78	17,00	121,76	7,94
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	155	3,25	5,12	21,68	146,11	10,49
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>13,07</b>	<b>8,03</b>	<b>45,19</b>	<b>306,68</b>	<b>16,53</b>
<b>Всего</b>				<b>47,21</b>	<b>45,82</b>	<b>163,24</b>	<b>1 262,17</b>	<b>31,12</b>

Повар \_\_\_\_\_

Филина М.И.

Утверждаю

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

## МЕНЮ 17 декабря 2024 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	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,50	1,80	24,30	1,28
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	15,94	2,22	201,68	0,18
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2,65	2,16	10,78	73,79	0,49
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН	25	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>17,65</b>	<b>20,30</b>	<b>27,14</b>	<b>362,65</b>	<b>1,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ГРУША (аллергики)	72	0,29	0,22	7,41	33,83	3,60
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	1,23	2,48	4,95	51,06	5,54
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	0,89	0,06	2,68	15,29	8,26
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	55	8,69	10,25	1,86	134,61	0,36
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,11	0,01	0,60	3,02	0,25
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,72	3,30	11,79	88,28	7,87
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,30	4,20	18,80	122,40	9,50
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	16,34	67,08	0,90
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	23	1,70	0,66	11,65	59,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>16,08</b>	<b>17,00</b>	<b>56,07</b>	<b>446,80</b>	<b>18,66</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	1,73	2,40	7,65	59,91	13,30
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,18	3,14	18,28	122,38	0,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,25	0,06	13,05	54,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ЯБЛОКО	70	0,26	0,26	6,86	33,09	7,04
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8,40</b>	<b>6,01</b>	<b>52,21</b>	<b>300,01</b>	<b>20,40</b>
<b>Всего</b>				<b>45,63</b>	<b>46,44</b>	<b>141,06</b>	<b>1 180,10</b>	<b>41,89</b>

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

18 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,41	4,01	12,46	104,21	0,03
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,47	6,09	22,04	160,50	0,40
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,39	25,44	149,62	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,72	2,17	11,59	77,45	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>11,60</b>	<b>12,27</b>	<b>46,09</b>	<b>342,16</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>1,50</b>	<b>6,30</b>	<b>60,00</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,29	7,59
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,30	2,70	6,90	60,27	4,96
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	0,89	0,06	2,68	15,29	8,26
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	9,70	1,28	0,30	51,46	0,24
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,11	0,01	0,60	3,02	0,25
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ	15	0,88	9,29	0,17	87,77	0,20
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,37	18,47	124,50	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	64,50	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	0,25	10,56	50,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>16,59</b>	<b>17,95</b>	<b>37,55</b>	<b>446,67</b>	<b>21,96</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/13	21,29	10,88	26,41	301,24	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,47	2,22	38,39	207,07	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,80	98,98	0,98
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ГРУША	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>26,91</b>	<b>15,66</b>	<b>42,41</b>	<b>433,12</b>	<b>4,48</b>
<b>Всего</b>				<b>59,60</b>	<b>47,38</b>	<b>132,35</b>	<b>1 281,95</b>	<b>28,09</b>

Повар \_\_\_\_\_

Филина М.И.

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 15  
/Валявская Н.Г./**МЕНЮ**  
19 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,92	4,74	13,00	102,36	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,94	6,14	19,98	155,31	0,41
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,60	2,10	12,70	80,77	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,46</b>	<b>12,98</b>	<b>45,68</b>	<b>338,44</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,20	3,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,97	3,05	12,24	92,53	4,67
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/15	1,48	4,29	11,41	90,34	5,65
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,01	7,37	2,08	141,06	9,76
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,94	4,29	14,76	110,27	10,43
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,59	0,21	10,17	48,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>21,75</b>	<b>14,95</b>	<b>40,00</b>	<b>397,01</b>	<b>27,86</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,11	0,01	0,60	3,02	0,25
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,49	6,35	2,58	89,90	2,57
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	60	1,12	5,30	8,36	85,17	5,92
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,86	1,66	28,29	147,47	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,03	46,65	1,92
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		БАНАН	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,80</b>	<b>13,04</b>	<b>65,43</b>	<b>453,68</b>	<b>11,63</b>
<b>Всего</b>				<b>53,36</b>	<b>44,72</b>	<b>157,11</b>	<b>1 268,63</b>	<b>41,43</b>

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.

Утверждаю

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

## МЕНЮ 20 декабря 2024 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>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	3,91	12,49	92,56	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,75	4,99	22,43	150,20	0,41
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,39	25,44	149,62	0,00
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,96	2,42	10,88	78,05	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,55</b>	<b>11,32</b>	<b>45,80</b>	<b>320,81</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,42	1,97	2,43	29,06	1,14
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,74	4,78	10,37	104,87	4,12
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/15	1,48	4,29	11,41	90,34	5,65
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	2,79	4,56	21,33	137,82	10,07
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>8,29</b>	<b>11,51</b>	<b>42,62</b>	<b>312,65</b>	<b>15,33</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,29	7,59
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	110	5,65	7,42	21,25	174,58	0,09
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	15,99	63,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ (аллергики)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,08	3,52	21,30	141,53	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,76	0,19	7,13	36,10	14,44
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,80</b>	<b>11,34</b>	<b>73,20</b>	<b>454,03</b>	<b>22,15</b>
<b>Всего</b>				<b>34,14</b>	<b>37,30</b>	<b>167,26</b>	<b>1 158,13</b>	<b>39,21</b>

Повар \_\_\_\_\_ Филина М.И.