

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 107
_____ /Доля Г.В./

МЕНЮ

22 ноября 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,7	7	23,1	170	0,4
	ТК№-035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1		5,9	24	0
Итого			381	5,7	9,8	50,1	285	0,4
II Завтрак								
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
Итого			150			5,8	23	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	2	2,7	31	1,3
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,4	5,6	7,9	103	3,89
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9	10,4	2,1	137	0,37
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,3	2,1	27,4	146	0
	ТК№-039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,6	80	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	106	0
Итого			595	22,7	21,6	88,8	644	5,56
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	17,9	22,7	13,9	333	21,8
к/к	ТК№-054	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1		8,9	37	3,2
	ТК№-056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,3	6,8	29,8	202	0
Итого			430	24,7	29,7	61,1	613	25
Всего				53,1	61,1	205,8	1565	30,96

Повар _____

Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 107
_____ /Доля Г.В./

МЕНЮ

21 ноября 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,8	8,2	20,7	175	0,4
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
Итого			365	10,8	14,7	40,4	321	0,4
II Завтрак								
к/к	ТК№-054	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,1		6,7	28	2,6
Итого			150	0,1		6,7	28	2,6
Обед								
	ТК№-017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,3	5,4	7,6	99	4,31
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	14	0,5	0,5	63	0,6
2012	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4	17	118	0
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3/5	0,1		6	25	0,61
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			593	24,2	10,7	50,6	403	5,52
Полдник								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,1	3,1	33	0
К/К	ТТК№ 206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,5	15	15,9	256	8,6
	ТК№-048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18	73	0
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	5,3	4,9	26,4	171	5,52
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			520	24,8	24,8	76,4	631	14,12
Всего				59,9	50,2	174,1	1383	22,64

Повар _____



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 107
_____ /Доля Г.В./

МЕНЮ

20 ноября 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,2	6,9	22,4	168	0,4
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			365	10,8	16,6	46	314	0,4
II Завтрак								
	ТК№-006	БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,2	0,7	31,4	144	15
Итого			150	2,2	0,7	31,4	144	15
Обед								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	3,8	3	47	0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	6,4	7,1	9,6	130	5,99
2014	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	14,9	8,5	2,5	164	11,5
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	1,6	5,1	9,2	89	8,4
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	25,2	103	0,9
	ТК№-056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			591	26,5	25,4	68,3	627	26,79
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,6	11,7	15,2	246	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,7	2	4,1	37	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3	7,4	74	0
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,8	48	0
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	17,3	89	0
Итого			410	25,7	19,1	54,8	494	0,3
Всего				65,2	61,8	200,5	1579	42,49

Повар _____



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 107
_____ /Доля Г.В./

МЕНЮ

19 ноября 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	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	2	1,8	29	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	13,8	2,2	175	0,2
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0
Итого			360	18,8	23,1	26,6	373	1,4
II Завтрак								
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1,1	0,2	9,8	52	72,4
Итого			120	1,1	0,2	9,8	52	72,4
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3		3,2	33	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,5	5,6	8,5	105	3,49
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	14	10,4	207	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	3,6	31,6	171	0
	ТК№-045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,7	61	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			595	21,2	25,1	88,4	686	3,89
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,3		6,8	34	5,2
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,3	6,8	29,8	202	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		7,2	28	0,1
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			500	15,8	14	57,1	423	5,3
Всего				56,9	62,4	181,9	1534	82,99

Повар _____

Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 107
_____ /Доля Г.В./

МЕНЮ

18 ноября 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	1,4	2,1	15,8	68	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,4	7,5	27,9	200	0,4
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
Итого			365	9,6	12	56,4	352	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150					0
Итого			150					0
Обед								
	ТК№-017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,1	2,7	17,5	110	2,3
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,8	3,1	5	82	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	43	8,7
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	25,2	103	0,9
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			580	18	6,8	75,6	437	12,1
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	11,7	10,9	9	181	0,1
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	4	17	115	7,9
	ТК№-030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,3	0,3	14,1	68	0
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	17,3	89	0
Итого			385	18,1	17,2	64,4	481	8
Всего				45,7	36	196,4	1270	20,5

Повар _____



Тараканова Т А