

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 ноября 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	226	0
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
Итого			415	11,4	12,8	63,5	378	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180					0
Итого			180					0
Обед								
	ТК№-017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,2	4,7	21	146	3,2
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,1	4,8	6,1	112	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	43	8,7
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	29,9	121	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			710	23	11,1	95,4	576	12,1
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13,7	12,3	11,4	211	0,1
2008	125	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,8	19,4	141	9
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
	ТК№-008	ПЕЧЕНЬЕ	20	2,8	3,6	14,9	94	0
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,3	0,3	14,1	68	0
Итого			440	21,7	22	65,6	537	9,1
Всего				56,1	45,9	224,5	1491	21,2

Повар _____



Тараканова Т А

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 ноября 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2	3	36	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,2	17,7	2,7	223	0,2
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0
Итого			410	21,7	27	28,3	428	2,1
II Завтрак								
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,3	12,2	65	90
Итого			150	1,4	0,3	12,2	65	90
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5	7,6	12	139	4,6
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12	15,8	12,7	240	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,4	38,8	218	0
	ТК№-045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16	67	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			725	24,7	30,8	103,4	814	5,1
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,5	0,1	7,6	38	5,9
	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	180/15	0,1		8,2	34	0
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			555	16	14,1	58,9	433	5,9
Всего				63,8	72,2	202,8	1740	103,1

Повар _____



Тараканова Т А

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			415	12,6	17,7	50,6	349	0
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	50	0,8	4,8	3,7	59	0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,7	7,2	12,6	144	7,39
2014	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,9	8,9	3	180	13
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,8	5,1	10,7	95	9,4
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	29,9	121	0
	ТК№-056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17	82	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			731	30,5	27	87,2	734	29,79
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,6	11,7	15,2	246	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,3	6,5	50	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	0
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,8	48	0
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	4	34,6	178	0
Итого			500	29	22,4	76,9	621	0,3
Всего				74,3	67,8	246,1	1848	45,09

Повар _____



Тараканова Т А

Утверждаю

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

21 ноября 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0
	ТК№- 028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
Итого			415	12,7	16,2	44,1	357	0
II Завтрак								
к/к	ТК№- 054	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1		8,9	37	3,2
Итого			180	0,1		8,9	37	3,2
Обед								
	ТК№- 017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,8	7,5	10,3	130	6
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,9	0,6	0,5	71	0,6
2012	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	0
	ТК№- 038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		6,1	26	1,21
	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			728	27,4	13,9	57,9	474	7,81
Полдник								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1	2,6	3,9	42	0
К/К	ТТК№ 206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,5	15	15,9	256	8,6
	ТК№- 048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	0
	ТК№- 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,8	5	29,4	186	6,61
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0
Итого			575	25,5	25,4	83,9	670	15,21
Всего				65,7	55,5	194,8	1538	26,22

Повар



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 107
/Доля Г.В./**МЕНЮ**

22 ноября 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0
	ТК№- 035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1		5,9	24	0
Итого			431	7,1	9,6	54,9	347	0
II Завтрак								
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
Итого			180			5,8	23	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	0
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,7	7,6	10,4	131	5
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,3	11,6	2,2	155	0,48
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	2,3	35,6	185	0
	ТК№- 039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0
	ТК№- 021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	106	0
	ТК№- 016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			725	25,8	25,9	104,9	761	5,48
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				57,6	65,2	226,7	1744	30,48

Повар

Тараканова Т А