

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 107  
\_\_\_\_\_ /Доля Г.В./

**МЕНЮ**  
25 ноября 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,4	7,1	27	194	0,4
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		6,1	26	1,21
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>8,8</b>	<b>11,2</b>	<b>40,1</b>	<b>282</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53	0
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№-017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	5,2	7,2	7,5	115	3,39
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,8	8,4	2,3	124	0,29
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93	7,3
	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№-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,1</b>	<b>19,4</b>	<b>74,8</b>	<b>563</b>	<b>10,98</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ	160	17,3	22,8	29	390	1,5
	ТК№-030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,2	7,1	17,8	163	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>25,9</b>	<b>30,1</b>	<b>62,3</b>	<b>622</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>57,3</b>	<b>61,2</b>	<b>189</b>	<b>1520</b>	<b>14,09</b>

Повар \_\_\_\_\_



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 107  
\_\_\_\_\_ /Доля Г.В./

## МЕНЮ

26 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,7</b>	<b>17,8</b>	<b>51,5</b>	<b>351</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180					0
<b>Итого</b>			<b>180</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	ТК№-51	*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5	3,3	62	0
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,4	6,5	18,1	160	7,49
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	26,3	10	22,6	312	18,7
	ТК№-041	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	119	79,2
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
	ТК№-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>37,8</b>	<b>22,6</b>	<b>88,7</b>	<b>746</b>	<b>105,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9,6	3,2	4,9	86	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	17,5	119	0
	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
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,3	10,2	31,9	266	0,04
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>25</b>	<b>18,3</b>	<b>84,5</b>	<b>600</b>	<b>0,74</b>
<b>Всего</b>				<b>74,5</b>	<b>58,7</b>	<b>224,7</b>	<b>1697</b>	<b>106,13</b>

Повар \_\_\_\_\_



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 107  
\_\_\_\_\_ /Доля Г.В./

## МЕНЮ

27 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	17,6	81	4
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№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>16,2</b>	<b>18,8</b>	<b>34,3</b>	<b>369</b>	<b>5,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№-006	БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,2	0,7	31,4	144	15
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>0,7</b>	<b>31,4</b>	<b>144</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,1	3,1	33	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	1,3	2,9	5	54	7,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,2	16,6	3,9	225	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,3	4,8	28,5	183	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		7,2	28	0,1
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
	ТК№-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,7	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>626</b>	<b>26,5</b>	<b>27,3</b>	<b>66,4</b>	<b>616</b>	<b>8,3</b>
<b>Полдник</b>								
К/К	ТТК№ 206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,5	15	15,9	256	8,6
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>18,7</b>	<b>17,7</b>	<b>34,7</b>	<b>377</b>	<b>8,6</b>
<b>Всего</b>				<b>63,6</b>	<b>64,5</b>	<b>166,8</b>	<b>1506</b>	<b>37,3</b>

Повар \_\_\_\_\_



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 107  
\_\_\_\_\_ /Доля Г.В./

## МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,2	6,9	22,4	168	0,4
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>45</b>	<b>337</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>5,8</b>	<b>23</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	2,1	4,9	41	4,3
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,3	5,4	7,5	99	4,29
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,7	5,1	5,5	101	0,25
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,3		6,8	34	5,2
	ТК№-035	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5,9	24	0
	ТК№-016	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
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,3</b>	<b>13,5</b>	<b>57,9</b>	<b>434</b>	<b>14,04</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,6	11,7	15,2	246	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3	7,4	74	0
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1,1	0,2	9,8	52	72,4
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	17,4	74	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>25,7</b>	<b>16,9</b>	<b>49,8</b>	<b>446</b>	<b>72,6</b>
<b>Всего</b>				<b>56,2</b>	<b>44,6</b>	<b>158,5</b>	<b>1240</b>	<b>87,04</b>

Повар \_\_\_\_\_



Тараканова Т А

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 107  
\_\_\_\_\_ /Доля Г.В./

## МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	155	4,8	8	20,4	173	0,6
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10,2	72	0,5
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>12</b>	<b>19,4</b>	<b>43,9</b>	<b>337</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53	0
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	1,2	36	0
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,7	5,9	9,4	114	4,97
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	16,1	15,6	19,8	284	8,7
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,7	23	0
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	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
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>27,2</b>	<b>26,4</b>	<b>67</b>	<b>627</b>	<b>13,67</b>
<b>Полдник</b>								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	3,8	3	47	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3	2,7	0,2	37	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,2	2,7	15,5	97	0
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3			6	25	0,6
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,1	2,9	28,2	159	0,1
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>11,9</b>	<b>12,1</b>	<b>52,9</b>	<b>365</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>51,6</b>	<b>58,4</b>	<b>175,6</b>	<b>1382</b>	<b>15,47</b>

Повар \_\_\_\_\_



Тараканова Т А