

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	262	0
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		6,1	26	1,21
Итого			428	10,6	12,4	48,1	350	1,21
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53	0
Итого			120	0,5	0,5	11,8	53	0
Обед								
	ТК№-017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,4	7,2	8,9	122	4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,6	13,8	3,8	189	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,1	19,5	127	9,1
	ТК№-039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	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
Итого			740	25,8	26,6	85,8	688	13,5
Полдник								
2012	304	ПЛОВ	200	21,6	28,4	36,3	487	1,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,2	7,1	17,8	163	0
Итого			450	30,2	35,7	68,4	714	1,8
Всего				67,1	75,2	214,1	1805	16,51

Повар _____

Тараканова Т А

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 ноября 2024 г.

Сад 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	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
Итого			415	11,7	17,8	51,5	351	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180					0
Итого			180					0
Обед								
2008	ТТК№-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
Итого			681	37,8	22,6	88,7	746	105,39
Полдник								
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
Итого			470	25	18,3	84,5	600	0,74
Всего				74,5	58,7	224,7	1697	106,13

Повар



Тараканова Т А

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 ноября 2024 г.

Сад 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	1,6	0,6	17,6	81	4
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2	3	36	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,1	18,5	2,7	234	0,2
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
Итого			410	20	23,5	36	435	6,1
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	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1	2,6	3,9	42	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,6	4,9	6,5	78	9,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	17,9	18,6	4,5	257	1,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,3	4,8	28,5	183	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	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
Итого			756	29,7	31,8	69,3	681	10,7
Полдник								
К/К	ТТК№ 206	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,5	15	15,9	256	8,6
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			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
Итого			450	18,7	17,7	34,7	377	8,6
Всего				70,6	73,7	171,4	1637	40,4

Повар _____

Тараканова Т А

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 ноября 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0
Итого			415	13	15,3	49,6	372	0
II Завтрак								
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
Итого			180			5,8	23	0
Обед								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	6,1	6	83	5,3
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,8	7,5	10,3	130	6
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	11,3	6,9	7,5	137	0,36
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,5	0,1	7,6	38	5,9
	ТК№-035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1		5,9	24	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17	82	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	106	0
Итого			761	24,2	22,1	74,9	600	17,56
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,1	16,5	20,7	333	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	0
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1,1	0,2	9,8	52	72,4
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	4	34,8	149	0
Итого			490	34,3	24,7	75,1	633	72,6
Всего				71,5	62,1	205,4	1628	90,16

Повар _____



Тараканова Т А

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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	40	4,5	9,2	13,3	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,1	9	24,8	204	0,8
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10,2	72	0,5
Итого			420	13,3	20,4	48,3	368	1,3
II Завтрак								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53	0
Итого			120	0,5	0,5	11,8	53	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	4	4,1	56	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	7,2	7	12	140	6,17
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,8	20,8	25,5	372	11,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	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			740	32,6	34,6	69,2	722	19,67
Полдник								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,8	3,7	59	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,3	0,9	25,9	130	0
Итого			483	14,1	13,6	57,8	408	0
Всего				60,5	69,1	187,1	1551	20,97

Повар _____

Тараканова Т А