

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./

МЕНЮ

28 апреля 2025 г.

Сад 24 часа

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	30	1,46	2,18	16,43	70,72	1,87
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,09	7,81	35,41	240,92	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	11,35	12,39	64,54	395,64	2,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	177	0,88	0,18	17,84	81,27	3,53
Итого			177	0,88	0,18	17,84	81,27	3,53
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,32	0,00	1,04	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	161,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	75	8,06	15,27	7,49	153,01	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	13,03	54,25	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,63	1,05	18,10	92,40	0,00
Итого			712	18,61	21,27	80,88	602,66	14,49
Полдник								
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	4,90	6,30	26,04	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	10,10	41,60	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			330	7,80	8,85	40,64	272,10	0,50
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	99	0,01	0,00	0,03	9,00	10,01
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,50	12,60	10,20	99,30	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	81,00	9,20
	ТК№	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,20	2,70	4,70	101,00	3,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,32	36,80	0,00
Итого			564	24,81	18,60	55,45	378,10	22,61
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	194	3,20	1,80	7,60	72,00	0,90
Итого			194	3,20	1,80	7,60	72,00	0,90
Всего				66,65	63,09	266,95	1 801,77	44,90

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./

МЕНЮ

28 апреля 2025 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,47	2,21	16,59	71,40	1,89
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,50	6,63	26,85	189,47	0,39
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	9,77	11,24	56,14	344,87	2,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	153	0,76	0,15	15,42	70,21	3,05
Итого			153	0,76	0,15	15,42	70,21	3,05
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	55	5,83	11,02	5,37	110,21	0,18
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,09	11,57	48,00	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			555	12,73	15,23	54,84	428,61	13,38
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			365	13,35	11,28	45,67	410,80	8,00
Всего				36,61	37,90	172,07	1 254,49	27,21

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 100
/Кузнецова Л.И./

МЕНЮ

28 апреля 2025 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	30	1,47	2,21	16,59	71,40	1,89
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,10	7,39	34,83	234,72	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	11,37	12,00	64,12	390,12	2,89
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	177	0,88	0,18	17,84	81,27	3,53
Итого			177	0,88	0,18	17,84	81,27	3,53
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,32	0,00	1,04	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	75	7,91	14,97	7,35	150,01	0,19
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	1,78	0,10	8,25	72,94	8,25
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	13,73	56,95	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			687	17,31	20,63	73,87	549,50	14,22
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,73	2,35	18,42	93,34	8,65
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,06	3,17	28,70	159,25	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			555	29,33	22,85	75,93	617,99	11,95
Всего				58,89	55,66	231,76	1 638,88	32,59