

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №24 – 2022
/Гришаева Л.В./

МЕНЮ

1 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № 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 | 3,4 | 4,3 | 7,4 | 66 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6 | 8 | 27 | 203 | 0,5 |
| | ТК№043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,4 | 106 | 0,59 |
| Итого | | | 415 | 13,2 | 15,5 | 49,8 | 375 | 1,09 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 182 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 1,44 |
| Итого | | | 182 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 1,44 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 55 | 0,8 | 7,4 | 6,2 | 95 | 4,3 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,2 | 6,4 | 8,4 | 111 | 5,4 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 85 | 12,7 | 6,2 | 7 | 134 | 0,3 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,6 | 2,1 | 11,2 | 80 | 10 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | | | 8,4 | 34 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 38 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 755 | 23,9 | 23,1 | 64,7 | 571 | 20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 135 | 25,2 | 16 | 20,9 | 335 | 0,3 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6 | 4 | 9,8 | 99 | 1,1 |
| | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 29 | 2,3 | 3 | 26 | 111 | 0 |
| 2008 | | БАНАН | 97 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93 | 9,7 |
| Итого | | | 461 | 35 | 23,5 | 77,1 | 638 | 11,1 |
| Всего | | | | 73,1 | 62,3 | 209,4 | 1662 | 33,63 |

Медицинская сестра

Гришаева Н.Ю.

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад №24 2022
Гришаева Л.В./

МЕНЮ

2 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 2,4 | 4,1 | 10,2 | 97 | 0 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 209 | 0,8 |
| | ТК№040 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 0,5 |
| Итого | | | 420 | 11,8 | 16,9 | 50,6 | 383 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 142 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| Итого | | | 142 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 2,9 | 4,1 | 45 | 1,9 |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 210/20 | 6,2 | 5,5 | 17 | 142 | 8,5 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 190 | 19,9 | 20,9 | 23,9 | 363 | 10,7 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | 1 | 2 | 3 | 37 | 0 |
| | ТК№044 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,4 | | 7 | 102 | 0,3 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 760 | 31,8 | 32,3 | 78,5 | 806 | 21,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№014 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 61 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 5 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 7,6 | 8,1 | 28,9 | 220 | 0,1 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,1 | | 8,5 | 36 | 1,1 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 9,5 | 6 | 30,3 | 214 | 0 |
| Итого | | | 479 | 17,8 | 14,2 | 69,6 | 482 | 6,2 |
| Всего | | | | 62 | 63,9 | 214,2 | 1742 | 31,9 |

Медицинская сестра _____

Гришаева Н.Ю.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №24 2022
/Гришаева Л.В./



МЕНЮ

5 сентября 2022 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 | 35 | 1,7 | 2,5 | 19,1 | 82 | 2,18 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,2 | 8,3 | 35 | 226 | 0,5 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 0,5 |
| Итого | | | 420 | 11,7 | 13,2 | 66,8 | 392 | 3,18 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 182 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 4,3 |
| Итого | | | 182 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 46 | 0,4 | | 1,3 | 7 | 2 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 5 | 4 | 20,6 | 138 | 3,1 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,5 | 16,1 | 7,9 | 161 | 0,2 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 1,8 | 0,1 | 8,4 | 74 | 8,42 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,7 | 105 | 1,1 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 696 | 19,4 | 21,3 | 84,4 | 602 | 14,82 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 1,8 | 1,9 | 9,9 | 64 | 0 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,9 | 2,5 | 19,6 | 99 | 9,2 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4 | 3,3 | 28,7 | 159 | 0 |
| | ТК№022 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,5 | 2 | 3,5 | 154 | 3 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 57 | 0,3 |
| Итого | | | 565 | 18,7 | 12,4 | 76,8 | 584 | 12,5 |
| Всего | | | | 50,8 | 47,1 | 245,8 | 1656 | 34,8 |

Медицинская сестра _____

Гришаева Н.Ю.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад №24 2022
/Гришаева Л.В./

МЕНЮ

6 сентября 2022 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 | 35 | 3,5 | 4,4 | 7,6 | 67 | 0 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,4 | 2,5 | 2,9 | 40 | 2,2 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,4 | 20,7 | 2,7 | 259 | 0,2 |
| | ТК№043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 175 | 3,7 | 3,1 | 15,3 | 105 | 0,59 |
| Итого | | | 410 | 24 | 30,7 | 28,5 | 471 | 2,99 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 113 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| Итого | | | 113 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,5 | 2,5 | 3,8 | 41 | 1,5 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 1,7 | 4,3 | 11,4 | 95 | 4,4 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 65 | 12,8 | 11,1 | 10,9 | 194 | 0,5 |
| 2012 | 324 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 122 | 6,6 |
| | ТК№045 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | | 7 | 102 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 24 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 714 | 21,4 | 24,5 | 72,2 | 671 | 13 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 30 | 0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,7 | 2 | 11,2 | 80 | 10,5 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 47 | 3,8 | 5 | 43,2 | 223 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/14 | 0,1 | | 8,2 | 34 | 0,2 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 57 | 0,3 |
| Итого | | | 530 | 13,5 | 11,9 | 77,8 | 475 | 11 |
| Всего | | | | 59,5 | 67,6 | 194 | 1688 | 29,99 |

Медицинская сестра _____ Гришаева Н.Ю.



МЕНЮ

7 сентября 2022 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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,5 | 7 | 10,2 | 70 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6 | 8 | 27 | 203 | 0,5 |
| | ТК№040 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 0,5 |
| Итого | | | 415 | 12,7 | 17,8 | 50,8 | 350 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 182 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 2,9 |
| Итого | | | 182 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 44 | 0,4 | | 1,3 | 7 | 2 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5 | 1,7 | 2,5 | 12,3 | 80 | 6,5 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 75 | 10,8 | 4,2 | 9,7 | 120 | 0,52 |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 150 | 2,8 | 6,7 | 14,2 | 133 | 12,6 |
| | ТК№046 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 180 | | | 17,8 | 68 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 29 | 2 | 0,2 | 12,7 | 61 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 719 | 19,6 | 14,4 | 80,9 | 535 | 21,62 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 18,2 | 11,7 | 16,2 | 248 | 0,2 |
| 2008 | 367 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 53 | 0,1 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 177 | 5,3 | 3,6 | 8,7 | 88 | 0,98 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,5 | 8,3 | 35,9 | 236 | 0 |
| 2008 | | БАНАН | 66 | 1 | 0,3 | 13,8 | 63 | 6,6 |
| Итого | | | 453 | 29,9 | 26,3 | 81,3 | 688 | 7,88 |
| Всего | | | | 63,2 | 58,7 | 230,8 | 1651 | 33,4 |

Медицинская сестра _____ Гришаева Н.Ю.