



# МЕНЮ

3 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,3	4,2	7,2	64	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,4	7	35,1	234	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	205					0
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,8</b>	<b>11,2</b>	<b>50,8</b>	<b>334</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	51	0,4	0,1	0,9	7	2,6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5	7,7	11	179	3,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13	11,8	3,5	172	0,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	50/50					0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	4,8	19,5	134	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150					0
	TK№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>24,6</b>	<b>25,3</b>	<b>79,4</b>	<b>692</b>	<b>16,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,4	18,9	34,2	208	1,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии)	150					0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6					0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,7	2,8	17,1	112	0
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>32,3</b>	<b>23,9</b>	<b>65,4</b>	<b>371</b>	<b>4,4</b>
<b>Всего</b>				<b>68,3</b>	<b>61</b>	<b>210,4</b>	<b>1463</b>	<b>28,1</b>

# МЕНЮ

4 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,5	7,1	10,3	71	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,9	7	30,6	206	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205					0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,1	76	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,1</b>	<b>16,3</b>	<b>52</b>	<b>353</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	184	1	0,2	17,8	78	4,3
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	150					0
<b>Итого</b>			<b>184</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118	6,8
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10					0
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,1	20,8	21,8	352	18,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>26,9</b>	<b>27</b>	<b>69</b>	<b>658</b>	<b>102,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,8	4,7	2,1	94	0,9
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50					0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,6	126	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130					0
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5	1,6	28,2	146	0,1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>19,6</b>	<b>11</b>	<b>77</b>	<b>485</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>				<b>58,6</b>	<b>54,5</b>	<b>215,8</b>	<b>1574</b>	<b>119</b>



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Капитанская О.Д./

# МЕНЮ

5 апреля 2023 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,5	20,8	2,8	260	0,2
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200					0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,9	87	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,1</b>	<b>27,8</b>	<b>35,5</b>	<b>456</b>	<b>4,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,4	71	7,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>71</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	4,2	6,3	72	9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200					0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,2	11,4	15	199	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>749</b>	<b>20,4</b>	<b>22,1</b>	<b>77,9</b>	<b>622</b>	<b>12,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,9	14,2	14,5	253	20,2
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	2,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	150					0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>21,6</b>	<b>17,4</b>	<b>54,2</b>	<b>465</b>	<b>22,8</b>





## МЕНЮ

7 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,6	4,4	11,1	105	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,7	9,1	32,4	239	0,8
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200					0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,5	77	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12</b>	<b>15,7</b>	<b>55</b>	<b>421</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	156	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,9	3,1	1,6	49	2
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	12	118	6,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12	13,3	269	11,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3,1	38	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			7,1	28	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>19,6</b>	<b>23,5</b>	<b>60,6</b>	<b>619</b>	<b>20</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,6	8,1	29	221	0,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (аллергики)	150					0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,5	11,6	49,4	234	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>10,8</b>	<b>19,8</b>	<b>88,8</b>	<b>503</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43</b>	<b>59,5</b>	<b>219,9</b>	<b>1614</b>	<b>30,5</b>



Утверждаю

Заведующий  
ГБОУ №14  
Калитанская О.Д./

# МЕНЮ

11 апреля 2023 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,3	65	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	20,8	2,8	260	0,2
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200					0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	12,4	93	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>24</b>	<b>30,9</b>	<b>25,5</b>	<b>459</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	151	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	165	4,4
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (аллергики)	200/10					0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,7	16,6	11,7	242	0,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	50/50					0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120					0
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>24</b>	<b>27,8</b>	<b>65,7</b>	<b>789</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50					0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2	9,9	89	6
2008	177	ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ (аллергики)	150					0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,9	6,3	32,3	202	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК № 002	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	150					0
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>15,6</b>	<b>15,5</b>	<b>65,8</b>	<b>494</b>	<b>6,5</b>



# МЕНЮ

10 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,1	7,6	35,8	240	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205					0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,1	12,8	82	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,2</b>	<b>11,8</b>	<b>64,6</b>	<b>391</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	182	1	0,2	17,8	78	4,3
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	132					0
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	85	14,8	7,7	6,1	153	0,2
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	80					0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,7	2,8	11,8	85	8,51
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики)	120					0
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	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
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>25,2</b>	<b>16,1</b>	<b>85,4</b>	<b>614</b>	<b>14,91</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,2	19,7	121	9,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120					0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,9	7,3	25,5	106	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100					0
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>29,3</b>	<b>27,8</b>	<b>74</b>	<b>593</b>	<b>12,5</b>



# МЕНЮ

12 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	7,2	10,5	73	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,9	6,8	29,2	201	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205					0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	9,9	71	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,2</b>	<b>16,2</b>	<b>49,6</b>	<b>345</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	182	1	0,2	17,8	78	2,9
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	100					0
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/1					0
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	18,1	7,9	7,3	175	13
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70					0
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,5	6,7	13,4	131	9,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180			20,7	82	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>734</b>	<b>30,9</b>	<b>20</b>	<b>84,3</b>	<b>682</b>	<b>30,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,1	9,2	16,4	225	0,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150					0
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,6	53	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	111	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,1	28,8	132	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	109	0,8	0,2	7,5	38	15,2
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	101					0
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>30,1</b>	<b>24</b>	<b>69,1</b>	<b>559</b>	<b>16,6</b>
<b>Всего</b>								



# МЕНЮ

13 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,3	65	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,5	8,3	26,8	209	0,5
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205					0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,3	76	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>14,8</b>	<b>45,4</b>	<b>350</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,5	0,5	21	96	4
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	6,4	8,2	110	5,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10					0
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0,6
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	80					0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144	10,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150					0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6					0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>26,1</b>	<b>13,8</b>	<b>61,1</b>	<b>580</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,3	12,6	12,9	225	18,2
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	114					0
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>21,7</b>	<b>24,3</b>	<b>81,8</b>	<b>602</b>	<b>24,8</b>



# МЕНЮ

14 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,9	21,5	93	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,8	6,7	31,1	205	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>6,7</b>	<b>9,6</b>	<b>61</b>	<b>332</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121	5,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10					0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,8	12,5	2,4	165	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150					0
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>25</b>	<b>27,4</b>	<b>84,1</b>	<b>659</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	TK№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			6,8	27	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,2	25	171	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>23,6</b>	<b>23,9</b>	<b>62,4</b>	<b>481</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,3</b>	<b>61,1</b>	<b>225,3</b>	<b>1550</b>	<b>25,8</b>