

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ детский сад № 76
/Косыгина А.С./

МЕНЮ

16 декабря 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	7,63	9,22	42,36	294,68	2,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	154	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Итого			154	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Обед								
		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	60	10,33	5,33	4,55	107,26	0,16
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			555	16,79	9,13	57,88	446,62	13,36
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
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,83	0,84	12,80	65,34	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00
Итого			360	13,09	11,50	42,58	398,74	7,20
Всего				38,31	30,05	157,62	1 205,04	26,88

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 76
/Косыгина А.С./

МЕНЮ
16 декабря 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6,51	7,27	31,22	216,95	0,51
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	10,71	11,77	59,72	368,95	2,81
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,87	4,13	20,76	141,16	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	13,81	7,43	6,06	146,01	0,22
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	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			685	23,43	12,06	74,20	546,37	14,89
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,79	3,15	29,22	159,31	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	4,51	56,51	0,70
Итого			575	29,41	23,51	79,89	638,52	12,90
Всего				64,51	47,58	231,61	1 631,84	34,90

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ
18 декабря 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,60	2,20	8,36	66,48	0,48
Итого			365	10,22	14,77	37,16	278,27	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,80	0,20	14,80	65,00	2,40
Итого			154	0,80	0,20	14,80	65,00	2,40
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,08	3,69	11,80	98,78	6,37
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	8,20
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,61	6,77	14,07	133,32	12,79
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,71	109,23	3,46
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			610	19,99	15,58	69,71	506,39	32,42
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,85	9,73	13,43	204,96	0,15
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,36	2,97	7,23	73,46	0,79
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,85	7,05	30,32	199,63	0,00
Итого			379	23,86	19,95	58,48	516,05	16,14
Всего				54,87	50,50	180,15	1 365,71	51,84

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

Косыгина А.С./


МЕНЮ

18 декабря 2024 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	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	12,59	17,70	50,60	349,00	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,14	3,70	12,26	100,92	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	12,90
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,81	14,14	128,07	9,88
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,71	109,23	3,46
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,06	0,24	12,80	61,58	0,00
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			730	28,94	19,34	88,26	645,10	34,84
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,73	16,35	247,68	0,19
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,85	8,38	36,30	239,64	0,00
Итого			510	30,47	26,61	76,45	663,22	16,59
Всего				72,96	63,89	233,11	1 735,32	55,33


 _____ Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ

19 декабря 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			365	9,21	11,82	46,96	280,68	2,72
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	20,98	94,42	9,99
Итого			100	1,50	0,50	20,98	94,42	9,99
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,22	7,93	107,18	5,29
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,98	0,45	0,35	53,16	0,46
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	0,83	1,25	15,50	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			590	21,12	11,71	45,06	378,50	15,65
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,44	16,92	11,59	253,23	18,15
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,50	5,09	17,43	129,52	5,04
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	101	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			471	21,34	25,19	61,90	565,15	24,09
Всего				53,17	49,22	174,90	1 318,75	52,45

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ

19 декабря 2024 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	94,52	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	94,52	10,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,26	6,42	8,18	110,23	5,52
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,59	0,46	69,82	0,59
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			743	26,38	13,29	55,42	455,95	18,51
Полдник								
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,11	20,29	13,81	303,22	21,78
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,02	3,39	30,15	171,29	5,55
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			560	25,93	27,03	83,02	684,72	28,73
Всего				66,55	57,02	203,54	1 592,19	58,24

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ

20 декабря 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,01	0,00	6,05	24,31	0,93
Итого			371	7,05	10,20	33,95	240,31	1,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	154	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Итого			154	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,32	3,23	36,87	0,10
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,24	12,44	2,13	157,14	0,36
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,00
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			560	19,11	23,36	59,39	513,77	5,06
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	6,90
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,14	3,22	29,06	161,42	0,00
Итого			380	20,24	17,00	74,64	448,42	8,50
Всего				47,20	50,76	182,78	1 267,50	18,49

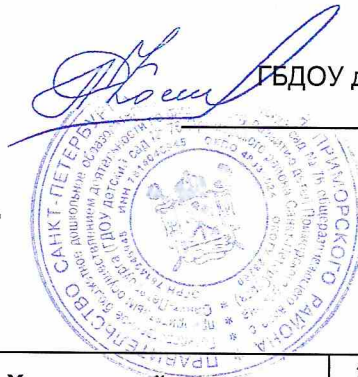
Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 76
/Косыгина А.С./

МЕНЮ
20 декабря 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	6,97	10,90	57,40	329,70	2,90
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,99	4,05	45,76	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	7,39	10,84	126,34	5,37
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,82	12,49	2,49	165,46	0,43
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			700	22,41	26,67	73,38	619,16	8,40
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,79	3,15	29,22	159,31	0,00
Итого			445	23,83	20,38	84,97	548,71	10,50
Всего				54,17	58,19	233,55	1 575,57	26,10

Ломакина М.С.