

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ

23 декабря 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	10,56	12,40	50,52	360,40	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,29	4,55	10,01	96,38	3,19
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,91	11,70	3,33	170,74	0,39
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			715	23,09	21,45	72,20	576,36	14,48
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,33	29,13	34,08	333,41	1,14
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,78	2,27	17,53	109,51	0,05
Итого			455	38,53	34,16	67,97	508,42	4,19
Всего				72,78	68,61	205,49	1 511,48	26,27

Ломакина М.С.

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 декабря 2024 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								
			30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ						
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
			378	8,40	10,30	41,82	287,30	1,50
Итого								
II Завтрак								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого								
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	3,30
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
			565	12,78	14,92	57,53	442,06	12,40
Итого								
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,80	26,59	353,08	1,13
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,83	0,84	12,80	65,34	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,41	4,39	29,84	146,88	0,00
			390	24,39	25,03	74,44	586,20	1,13
Итого								
Всего				46,17	50,85	188,59	1 381,86	21,00

Ломакина М.С.

Утверждаю



Заведующий
ГБОУ детский сад № 76
(Косыгина А.С./

МЕНЮ

24 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	11,66	17,80	51,50	351,00	1,00
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№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,76	5,25	17,22	114,84	6,73
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			676	28,55	26,90	78,00	646,44	102,43
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,60	2,14	92,85	0,93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,50	1,43	28,33	143,59	0,10
Итого			455	19,95	11,48	82,54	509,54	11,43
Всего				61,12	56,42	229,84	1 584,98	119,16

_____ Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./

МЕНЮ
24 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								
			30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,47
Итого			365	9,77	15,26	40,58	292,50	0,87
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								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,15	2,95	12,18	91,65	4,56
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	14,80
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			536	22,21	20,45	60,21	446,01	83,12
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,69	3,41	1,43	67,54	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,74	15,86	108,07	7,62
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,98	4,55	23,86	162,36	0,10
Итого			380	13,67	12,38	69,53	465,37	9,58
Всего				46,45	48,29	185,12	1 268,88	97,17

Ломакина М.С.



Утверждаю

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

МЕНЮ

25 декабря 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,40	2,52	2,80	38,15	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,41	20,85	2,47	260,33	0,22
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	21,01	27,87	33,77	450,48	4,72
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,31	4,04	6,11	66,19	8,75
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,23	21,39	4,91	296,98	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			756	32,65	31,61	68,40	715,37	11,89
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,87	22,50	17,42	335,52	24,20
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
		РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			505	22,77	25,74	51,37	519,82	26,80
Всего				77,03	85,72	169,04	1 756,17	46,41

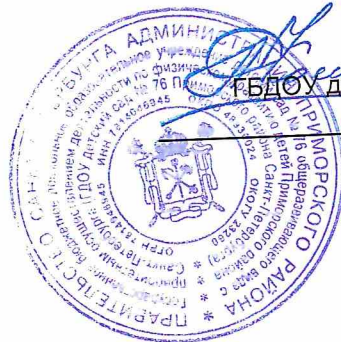

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ

25 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								
			30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	360	17,41	22,82	32,76	295,98	3,92
Итого								
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,18	6,24	5,72	98,47	8,11
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	0,12
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			600	27,09	26,55	55,22	493,02	10,43
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,23	19,17	13,13	286,98	20,57
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,85	7,05	30,32	199,63	0,00
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
		РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			490	23,58	29,31	72,03	647,01	22,77
Всего				68,68	79,18	175,51	1 506,51	40,12

Ломакина М.С.

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 декабря 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			415	13,04	15,30	49,60	372,00	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,00	81,00	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,00	81,00	3,60
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,43	6,08	94,39	3,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,16	6,39	8,40	105,79	5,50
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	0,40
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,66	2,10	13,53	90,24	7,75
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,69	0,20	10,56	50,80	0,00
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			731	21,31	22,15	79,92	605,72	17,51
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	26,74	10,67	22,16	295,06	0,25
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
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			460	35,82	17,87	65,46	542,96	16,55
Всего				71,07	55,50	212,98	1 601,68	38,76

Ломакина М.С.

Утверждаю



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

МЕНЮ

26 декабря 2024 г.

Ясли 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
Итого			365	12,08	14,63	41,06	328,07	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого			150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	1,20
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,22	7,93	107,18	5,29
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9,87	6,94	5,27	123,02	0,25
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,78	1,64	8,98	62,81	5,67
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			565	18,12	21,10	42,82	442,17	12,41
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,35	8,92	15,78	216,58	0,20
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
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			369	25,31	15,69	45,41	422,44	16,19
Всего				56,31	51,62	144,09	1 257,68	30,81

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ТБДОУ детский сад № 76

Косыгина А.С./



МЕНЮ

27 декабря 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								
			40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,94	8,99	33,77	244,65	0,78
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
			420	12,44	15,69	57,07	413,65	1,28
Итого								
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого								
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,91	4,05	45,07	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,51	5,27	12,32	116,87	6,04
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,00	21,03	29,16	376,51	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
			735	29,95	31,49	70,41	749,35	20,16
Итого								
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,35	8,29	29,49	225,31	0,13
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,88	4,49	30,48	197,63	0,04
			483	19,45	13,48	80,69	523,34	6,27
Итого								
Всего				62,44	61,16	223,67	1 756,84	30,71

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

(Косыгина А.С.)



МЕНЮ

27 декабря 2024 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								
			30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ						
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	0,47
			360	8,57	11,66	38,18	266,50	1,07
Итого								
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого								
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,32	1,21	36,87	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	0,83	1,25	15,50	0,00
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
			550	12,58	14,15	38,29	480,23	17,20
Итого								
Полдник								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,16	6,63	22,87	190,08	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,16	3,22	21,45	139,56	0,03
			400	12,49	10,54	63,60	423,04	6,03
Итого								
Всего				34,24	36,85	155,57	1 240,27	27,30

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ

28 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,40	2,52	2,80	38,15	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,41	20,85	2,47	260,33	0,22
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
Итого			410	23,85	30,67	27,87	467,48	3,02
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,52	6,67	11,20	125,45	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,48	16,36	11,33	238,37	0,47
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,39	0,28	14,88	71,60	0,00
Итого			700	21,62	28,96	63,95	700,52	13,11
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,66	2,10	13,53	90,24	7,75
	ТК №003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК№005	КЕФИР	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			560	16,16	14,83	82,59	529,75	8,65
Всего				62,23	74,96	189,91	1 768,25	27,78

Ломакина М.С.

Утверждаю



Заведующий

ГБОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./

МЕНЮ

28 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
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,20	13,78	1,90	92,27	0,17
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
Итого			350	18,48	23,21	27,06	294,74	2,64
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,75	6,70	10,03	121,84	4,03
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,71	10,06	9,73	168,12	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,20	10,63	51,46	0,00
Итого			550	18,56	21,10	50,74	548,42	10,33
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,78	1,64	8,98	62,81	5,67
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	0,12
		КЕФИР	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70
Итого			470	15,33	14,65	53,53	412,70	6,49
Всего				52,97	59,46	146,83	1 326,36	22,46

Ломакина М.С.



Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 2025 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	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
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	9,20	11,80	46,80	280,00	2,70
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00
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	0,30	0,79	1,19	14,75	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	21,11	11,67	45,00	377,75	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	3,54	5,14	17,60	130,82	5,09
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	101	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			471	21,38	25,24	62,07	566,45	24,14
Всего				53,19	49,21	174,87	1 318,70	52,49

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

Жосыгина А.С./



МЕНЮ

9 января 2025 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
	TKN№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								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00
Обед								
	TKN№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
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	TK №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
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	TK №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
	TKN№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	1 592,17	58,24

Ломакина М.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./



МЕНЮ
10 января 2025 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	0,60	2,30	3,20	36,50	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	19,10	23,34	59,36	513,40	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				47,19	50,74	182,75	1 267,13	18,49

Ломакина М.С.



Утверждаю

Заведующий

ГБОУ детский сад № 76

/Косыгина А.С./

МЕНЮ

10 января 2025 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	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	2,91	4,05	45,07	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	7,32	10,85	125,83	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	26,52	73,39	617,96	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	3,76	3,14	29,10	158,40	0,00
Итого			445	23,80	20,37	84,85	547,80	10,50
Всего				54,14	58,03	233,44	1 573,46	26,10


Ломакина М.С.