

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ Детский сад

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,14	3,98	6,79	60,15	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,09	0,96	28,26	138,08	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого				8,30	10,18	41,61	285,45	1,50
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,37	41,99	3,80
Итого				0,38	0,38	9,37	41,99	3,80
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,37	3,49	10,77	80,11	5,37
2008	307	КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	40	12,17	12,25	0,26	159,70	0,62
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,48	9,83	0,34	135,49	0,17
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,17	0,44	17,71	83,65	8,96
	ТК№025	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				13,12	13,78	58,96	433,53	11,84
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,48	9,83	0,34	135,49	0,17
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,72	0,39	28,71	129,20	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				13,64	13,07	58,01	427,77	2,00
Всего				35,44	37,41	167,95	1 188,74	19,14

Шеф повар (зав. производством) _____

Быбина Н.С.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

Ясли аллергики 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	3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,70	3,43	10,01	86,42	0,07
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,72	0,87	25,99	126,70	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого				10,03	11,77	42,24	316,73	0,95
II Завтрак								
2008	442	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	15,05	60,21	10,13
Итого				0,00	0,00	15,05	60,21	10,13
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,30	5,08	11,03	95,24	3,69
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,48	9,83	0,34	135,49	0,17
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,94	0,42	31,10	139,96	0,00
	ТК№027	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				20,64	20,20	60,29	445,91	81,11
Полдник								
2008	307	КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	40	10,43	10,51	0,26	137,03	0,55
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,48	9,83	0,34	135,49	0,17
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,12	0,43	17,34	81,91	8,77
	ТК№051	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				14,97	8,89	67,07	409,76	8,90
Всего				45,64	40,86	184,65	1 232,61	101,09

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю



Заведующий

ГБОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	1,47	2,21	16,60	71,43	1,89
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	1,58	0,22	19,96	88,25	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого				17,80	23,38	33,61	303,27	4,11
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,32	9,82	44,65	1,90
Итого				0,38	0,32	9,82	44,65	1,90
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,29	0,04	1,02	6,53	4,08
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,01	3,39	6,58	61,08	5,34
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	10,72	9,18	0,34	126,57	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ БЕЗ МАСЛА	110	6,52	1,71	29,54	159,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				25,73	25,73	50,30	465,13	13,01
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,20	9,61	0,22	131,96	0,11
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,72	0,54	22,14	104,57	11,20
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				20,47	21,49	61,94	514,86	19,47
Всего				64,38	70,92	155,67	1 327,91	38,49

Шеф повар (зав. производством) _____

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
Литвинова Н.В./



МЕНЮ 5 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,44	3,13	9,77	81,60	0,06
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,35	0,79	25,33	121,78	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого				9,24	7,43	41,87	286,60	2,36
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,32	9,82	44,65	1,90
Итого				0,38	0,32	9,82	44,65	1,90
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,20	4,18	9,85	93,91	4,91
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	10,72	9,18	0,34	126,57	0,17
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	0,44	17,71	83,65	8,96
	ТК№031	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого				18,23	18,71	52,31	521,93	16,20
Полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,27	0,50	27,35	131,14	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			396	7,56	15,23	73,41	399,57	6,00
Всего				35,41	41,69	177,41	1 252,75	26,46

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
/Литвинова Н.В./



МЕНЮ 6 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	1,36	2,04	15,33	65,96	1,75
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	2,98	0,70	21,43	103,94	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого				9,08	11,42	50,48	322,36	2,12
II Завтрак								
2008	442	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого				0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,25	0,04	0,89	5,70	3,56
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,08	3,81	17,71	121,49	2,49
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	9,95	8,52	0,34	117,65	0,17
2008	338	ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ	120	0,76	0,11	5,30	25,58	2,35
	ТК№051	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				14,63	19,45	66,63	470,44	14,88
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	9,95	8,52	0,34	117,65	0,17
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,04	0,41	16,61	78,42	8,40
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				12,13	10,30	42,77	377,57	7,17
Всего				36,64	41,37	174,68	1 235,37	25,37

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю



Заведующий
ГДОУ Детский сад №101
/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,40	3,04	10,04	81,65	0,06
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	3,40	0,49	40,73	180,86	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
Итого				10,80	10,44	42,34	300,75	2,16
II Завтрак								
2008	442	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,75	0,15	15,08	64,20	2,99
Итого				0,75	0,15	15,08	64,20	2,99
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,23	0,03	0,81	5,17	3,23
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,18	5,07	9,16	87,20	4,53
2012	34	КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	40	12,17	12,25	0,26	159,70	0,62
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,48	9,83	0,34	135,49	0,17
2012	344	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	1,54	5,06	9,20	89,01	8,14
	ТК№036	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого				17,34	15,75	62,43	472,19	18,75
Полдник								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,56	0,31	12,73	60,13	6,44
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,37	41,99	3,80
Итого				20,24	15,40	47,30	403,08	16,14
Всего				49,13	41,74	167,15	1 240,22	40,04

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	1,23	2,64	14,46	85,68	3,53
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,35	0,79	20,49	102,43	0,00
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого				8,55	11,79	43,78	315,86	4,42
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,35	0,45	18,90	86,40	3,60
Итого				1,35	0,45	18,90	86,40	3,60
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,31	0,00	0,73	5,41	0,83
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,85	2,57	5,50	48,65	4,27
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	10,84	0,39	0,00	137,06	0,39
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,04	0,41	16,61	78,42	8,40
	ТК№030	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,14	8,97	43,28	0,00
Итого				19,86	12,08	52,03	490,86	14,55
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	12,61	10,83	0,16	148,32	0,08
2008	184	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,21	0,32	23,33	104,98	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,43	31,14	0,00
	ТК№047	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого				19,15	19,33	61,44	503,59	0,08
Всего				48,91	43,65	176,15	1 396,71	42,86

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

Ясли АЛЛЕРГИКИ 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	1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,95	3,74	6,38	56,50	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,57	0,22	16,61	74,71	0,00
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,00	0,00	4,48	17,95	0,44
Итого				6,75	9,84	31,76	228,55	0,84
II Завтрак								
2008	442	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	15,81	63,25	10,64
Итого				0,00	0,00	15,81	63,25	10,64
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,41	3,48	10,93	81,08	5,34
2012	310	КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ ОТВАРНАЯ	40	12,17	12,25	0,26	159,70	0,62
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,41	9,79	0,22	134,33	0,11
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,91	0,47	25,07	120,21	0,00
	ТК№036	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого				18,40	23,97	64,16	548,42	4,70
Полдник								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,27	0,04	0,95	6,10	3,81
2012	276	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,04	0,41	16,61	78,42	8,40
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого				15,93	13,22	67,82	455,48	9,84
Всего				41,08	47,03	179,55	1 295,70	26,02

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.