

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим ГБДОУ №101
Невского района Санкт-Петербурга
Литвиновой Н.В. _____
Приказ от "17" декабря 2025 года №390

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОПЕСОЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КРАПСОЙ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРШКОМ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ С ТЫРВОМ 150	КАША "ДРЕУХКА" 150
Чай с САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	Чай с ЛИМОНОМ 193/7	Чай с МОЛОКОМ 200	Чай с САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	Чай с МОЛОКОМ 200	Чай с ЛИМОНОМ 193/7	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БАНАН СВЕЖИЙ 100	АЛЬПИСН СВЕЖИЙ 100		ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	АЛЬПИСН СВЕЖИЙ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100
II Завтрак									
ИЮРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЕЧНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛЮКОМ ЗЕЛЕННЫМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ "ЗЕЛНИК" (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, ПЕРЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЕРЦ СЛАДКИЙ (ГОРЯЧО) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50
БУЛЬОН С ГРЕБКАМИ, КУРОМ, ЯЦЛОМ С ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/10/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/1	БОРЩ СВИРСКОМ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 179/15/10	РАСОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 179/15/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/30/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/15/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/15/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/10	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/12
РЫБА, ПРИПУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНЬ С РИСОМ 220	ЗАПЕКАНКА ФРИКАДЕЛКА С МЯСНЫМ В СОУСЕ 70/25	КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНЫМ 200	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНОМ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70	ВЯЧОЧКИ ПАРОВЫЕ 70
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНЫМ 130	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСЫПЧУТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ КЛУБНИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150	КАША ЧАЯ, ПРИПУШЕННАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
КУСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ КЛУБНИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ КАПУСТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КАПУСТЫ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 200	КУСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 180/10
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРОЖЕНЫ 50	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	ЯБЛО ВАРЕНОЕ 40	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОУС КЛОКВЕННЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 135	ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРОЖЕНО, РЕПА, КАПУСТА БК, БРЮКВА) 130	Чай с ЛИМОНОМ 193/7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ 130	ГОЛУБИЦЫ ЛЕГКИЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 60
	ПЕЧЕНЬЕ 21				ПРЯНИКИ 30		БЕЛЮЧКА РОЗОВАЯ 55		

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ**1 день****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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,81	3,52	10,28	88,67	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,64	9,10	29,07	221,22	0,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			460	11,09	13,12	66,44	430,75	10,51
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,67	4,39	0,67	60,83	0,80
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	3,94	16,86	113,79	7,85
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,12	0,08	33,90	133,30	0,32
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			710	18,25	23,88	85,69	568,50	23,52
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			430	16,19	16,04	85,07	562,92	10,80
Всего				45,53	53,04	237,20	1 562,17	44,83

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ**2 день****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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	61,90	0,00
Итого			604	11,54	12,76	53,35	373,14	61,76
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Итого			202	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,11	1,76	38,24	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,08	4,93	6,03	81,00	3,66
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,01	10,75	42,20	299,76	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			682	17,42	19,63	83,11	582,69	3,66
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,20
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,25	5,55	18,70	138,07	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,55	0,00	30,50	125,71	11,09
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,88	2,35	17,88	101,17	0,00
Итого			440	15,24	17,09	91,39	601,48	11,29
Всего				47,02	54,53	241,05	1 648,98	76,71

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ**3 день****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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
Итого			432	11,22	12,12	52,18	360,13	0,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,00
Итого			200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			705	18,50	21,22	91,39	629,99	20,98
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00
Итого			465	16,20	16,33	76,14	540,31	0,00
Всего				48,86	54,67	232,76	1 620,77	20,98

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.

МЕНЮ

4 день

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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
Итого			480	10,92	11,25	52,84	329,85	2,37
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	1,25	8,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	11,90
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			690	15,22	21,04	73,88	612,58	16,90
Полдник								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,00
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	0,00
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,85	71,47	0,00
Итого			475	15,55	17,49	77,23	539,93	6,29
Всего				44,48	54,78	217,02	1 573,12	25,56

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ**5 день****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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,41	2,12	15,96	68,68	1,82
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,32	10,84	52,36	334,69	5,85
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,16	12,26	10,48	196,69	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,27	12,69	61,04	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	21,46	26,47	83,58	701,05	44,77
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			487	17,55	17,30	79,17	548,50	0,00
Всего				52,26	59,61	228,60	1 675,13	50,62

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



Утверждаю

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

6 день

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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	10,84	12,10	52,93	359,80	60,87
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	49	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,00
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,23
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			719	18,04	20,43	90,52	630,80	7,23
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			470	17,00	17,60	77,52	539,68	0,00
Всего				48,67	55,13	234,04	1 621,04	68,10

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 день

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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			480	10,53	11,90	52,80	359,65	1,76
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			686	18,67	19,97	91,51	628,56	0,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,00
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	16,22	17,45	78,19	544,92	10,80
Всего				48,22	54,32	235,64	1 623,20	12,72

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

**МЕНЮ**

8 день

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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			532	10,80	12,02	52,70	360,62	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	2,42	35,37	185,49	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			695	20,64	20,07	90,52	628,84	12,57
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
Итого			480	16,34	17,25	76,08	539,11	0,00
Всего				47,78	49,34	219,30	1 528,57	17,57

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

9 день

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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,84	12,09	52,10	360,65	4,07
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	190	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,00
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	17,98	71,76	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
Итого			500	16,24	17,35	77,03	537,74	2,18
Всего				48,67	54,38	233,67	1 620,32	6,25

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ**10 день****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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,10	3,90	9,00	88,20	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			460	11,10	12,20	50,63	360,26	0,00
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,00
2024	304	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,25	10,40	7,30	165,85	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,08	0,04	6,83	34,00	1,07
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
Итого			695	19,79	21,48	74,50	571,72	3,57
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,00
Итого			465	16,65	16,45	75,55	540,07	16,07
Всего				50,33	55,13	213,75	1 562,81	19,64

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.