

**МЕИЮ**  
Саг 12 Часов

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующими ГБДОУ №9.101  
Невского района Санкт-Петербурга  
Литвиновой Н.В. \_\_\_\_\_  
Приказ от "17" декабря 2025 года №390

[illegible]



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

**МЕНЮ****1 день****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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<br>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 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>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<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ             | 50        | 0,85              | 3,05    | 3,97             | 47,96                                    | 14,55                 |
| 2024                          | ТК № 3              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ,<br>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<br>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<br>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-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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"<br>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<br>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 %<br>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<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>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<br>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<br>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.

### 3 день

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                             | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
|                               |                     | <b>Завтрак</b>                                                                 |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 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                                                                  | 193/7      | 0,20              | 0,01         | 8,22             | 34,91                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                | <b>432</b> | <b>11,22</b>      | <b>12,12</b> | <b>52,18</b>     | <b>360,13</b>                            | <b>0,00</b>           |
|                               |                     | <b>II Завтрак</b>                                                              |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                       | 190        | 0,00              | 0,00         | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                | <b>200</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>                              | <b>0,00</b>           |
|                               |                     | <b>Обед</b>                                                                    |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 18             | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ<br>СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ<br>СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 50         | 0,52              | 2,57         | 1,87             | 33,74                                    | 45,16                 |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5   | 5,58              | 9,47         | 5,60             | 132,62                                   | 7,88                  |
| 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<br>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                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                | <b>705</b> | <b>22,11</b>      | <b>26,75</b> | <b>77,42</b>     | <b>665,63</b>                            | <b>53,04</b>          |
|                               |                     | <b>Полдник</b>                                                                 |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                        | 70         | 8,01              | 11,50        | 8,52             | 195,15                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                                        | 150        | 1,53              | 0,10         | 6,94             | 35,29                                    | 6,02                  |
| 2024                          | ТК № 59             | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА       | 180        | 0,00              | 0,00         | 18,51            | 74,04                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                                                                | <b>485</b> | <b>16,77</b>      | <b>13,95</b> | <b>75,74</b>     | <b>519,27</b>                            | <b>6,02</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                                                                |            | <b>50,10</b>      | <b>52,82</b> | <b>205,34</b>    | <b>1 545,03</b>                          | <b>59,06</b>          |

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



**МЕНЮ**

4 день

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                   | 30        | 1,41              | 2,12    | 15,96            | 68,68                                    | 1,82                  |
| 2024                          | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                             | 150       | 3,77              | 4,20    | 21,64            | 139,49                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 200       | 2,94              | 2,43    | 10,73            | 77,16                                    | 0,55                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>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 %<br>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 № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 50        | 0,35              | 0,05    | 1,25             | 8,00                                     | 5,00                  |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ        | 175/15/10 | 2,18              | 7,86    | 16,65            | 137,85                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 200       | 8,40              | 12,00   | 13,30            | 269,00                                   | 11,90                 |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ<br>С САХАРОМ                            | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                         |                     |                                                                      | 690       | 15,22             | 21,04   | 73,88            | 612,58                                   | 16,90                 |
| Полдник                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                        | 70        | 6,01              | 3,54    | 15,88            | 131,18                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 130       | 2,18              | 7,32    | 11,20            | 120,39                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                     | 180       | 0,76              | 0,05    | 14,20            | 60,85                                    | 0,24                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                               | 60        | 4,28              | 6,27    | 21,10            | 156,04                                   | 6,05                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                      | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                         |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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<br>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<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/10 | 2,11              | 3,04    | 4,95             | 97,95                                    | 4,77                  |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ                        | 70        | 11,16             | 12,26   | 10,48            | 196,69                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 142                 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ<br>В СОУСЕ                  | 150       | 3,28              | 9,98    | 23,12            | 196,22                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ<br>С САХАРОМ               | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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<br>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-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                             |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
|                               |                     | Завтрак                                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                           | 30     | 3,78              | 3,49    | 10,18            | 87,91                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                                   | 150    | 8,42              | 7,67    | 42,79            | 275,09                                   | 0,82                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                  | 200    | 3,16              | 2,43    | 13,26            | 88,26                                    | 0,52                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                             | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                             | 477    | 16,26             | 13,79   | 74,33            | 494,26                                   | 61,41                 |
|                               |                     | II Завтрак                                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                          | 200    | 5,95              | 5,12    | 9,84             | 110,67                                   | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                             | 200    | 5,95              | 5,12    | 9,84             | 110,67                                   | 1,10                  |
|                               |                     | Обед                                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                     | 50     | 0,32              | 0,97    | 1,16             | 15,70                                    | 4,62                  |
| 2024                          | ТК № 39             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ                  | 180/20 | 2,83              | 6,19    | 29,65            | 163,05                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                                 | 80     | 8,67              | 9,31    | 7,67             | 182,57                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ                                                           | 150    | 1,45              | 0,87    | 5,49             | 36,33                                    | 5,46                  |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                             | 200    | 0,31              | 0,07    | 15,71            | 65,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                         |                     |                                                                             | 730    | 17,82             | 18,54   | 87,82            | 602,69                                   | 10,08                 |
|                               |                     | Полдник                                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 41             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                              | 70     | 8,15              | 3,73    | 17,54            | 109,76                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                          | 140    | 2,76              | 2,16    | 4,23             | 119,88                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 59             | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>ИЗ ШИПОВНИКА<br>ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА | 180    | 0,00              | 0,00    | 18,51            | 74,04                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                         |                     |                                                                             | 459    | 16,22             | 17,25   | 75,83            | 529,97                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                                             |        | 56,25             | 54,70   | 247,82           | 1 737,59                                 | 72,59                 |

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

Литвинова Н.В./

**МЕНЮ****7 день****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                               | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                  |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>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<br>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-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                       | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                          |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>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<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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.



**МЕНЮ****9 день****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                          | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                             |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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<br>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<br>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<br>ИЗ ШИПОВНИКА<br>ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА | 180       | 0,00              | 0,00    | 17,98            | 71,76                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>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 %<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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.