

МЕНЮ

Ясли 12 часов АЛПЕРГИКИ



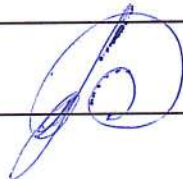
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 130	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 130	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 130	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 130	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 130	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 130
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ГРУША СВЕЖАЯ 95	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ГРУША СВЕЖАЯ 95	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАНАН СВЕЖИЙ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95
II Завтрак									
Обед									
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 20/20	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 150/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 150/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 150/20	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 150/15
РЫБА ОТВАРНАЯ 60	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	МЯСО ОТВАРНОЕ 40
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ 110	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 110	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 120	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ 110
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
Полдник									
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ 130	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	МЯСО ОТВАРНОЕ 40	КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ 120	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 110	КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ 120	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ 120	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ Детский сад №101
/Литвинова Н.В./**МЕНЮ**
1 ДЕНЬ**Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ**

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								
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	130	2,51	0,66	11,40	61,49	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3,80
Итого			390	3,96	1,48	28,62	146,57	3,82
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Итого			150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19
2024	53	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150	3,67	3,61	0,43	48,83	0,86
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	11,94	0,45	0,00	51,49	0,31
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	20,38	96,28	10,31
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			555	20,35	6,28	34,75	278,06	19,69
Полдник								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	20,38	96,28	10,31
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			300	4,09	1,10	30,87	149,81	10,33
Всего				28,49	8,86	94,43	575,57	33,86

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	2,79	0,66	17,13	85,64	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	4,32	1,40	38,36	174,49	4,77
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Итого			150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,48	3,93	1,98	40,23	0,00
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10	3,77	4,67	9,95	97,10	5,59
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,67	10,04	0,00	136,79	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			545	21,52	19,85	49,32	455,34	16,01
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,67	10,04	0,00	136,79	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,06	0,44	32,30	145,35	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			360	17,24	11,24	51,26	376,46	0,02
Всего				43,17	32,49	139,13	1 007,42	20,82

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

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

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	1,35	0,19	14,22	63,97	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3,80
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			390	2,52	0,70	30,09	140,41	3,82
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,39	0,93	26,36	3,72
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	150/10	4,29	5,19	5,90	87,79	8,52
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,80	10,15	0,00	138,27	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	4,54	1,19	22,99	120,60	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			540	23,44	19,78	49,26	470,44	12,26
Полдник								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	61	12,04	0,46	0,00	51,92	0,31
2008	333	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ НА ВОДЕ	120	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			356	15,35	1,09	27,11	180,81	10,73
Всего				41,41	21,57	106,66	792,86	26,83

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

Литвинова Н.В./

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	2,79	0,66	17,13	85,64	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2012	368	БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,00
Итого			395	5,37	1,59	44,52	210,04	0,02
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Итого			150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	150	1,75	2,27	13,58	81,99	7,33
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2012	333	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	0,59	0,30	4,55	23,75	6,12
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			525	18,43	17,07	36,66	382,07	13,47
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	11,83	0,45	0,00	51,04	0,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			395	15,63	1,08	29,00	189,95	50,72
Всего				39,52	19,74	110,37	783,19	64,23

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.

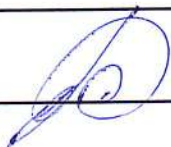
МЕНЮ

5 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	1,35	0,19	14,22	63,97	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Итого			295	2,42	0,63	22,13	104,40	0,02
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Итого			150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	150/10	4,13	4,54	8,21	90,74	6,00
2024	60	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2012	333	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	0,59	0,30	4,55	23,75	6,12
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			550	19,19	15,91	32,76	355,09	14,12
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			365	15,45	10,87	28,24	274,59	17,92
Всего				30,45	23,05	89,52	786,96	25,98

Шеф повар (зав. производством)




Быбина Н.С.

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	2,79	0,66	17,13	85,64	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3,80
Итого			390	4,24	1,48	34,35	170,72	3,82
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Итого			150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150	4,39	2,33	13,54	92,91	3,52
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,22	0,18	7,35	36,18	6,93
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			520	19,58	15,30	35,89	362,07	13,89
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,06	0,44	32,30	145,35	0,00
2024	2	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,09	0,00	0,19	1,13	0,02
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			370	16,33	10,87	42,47	335,33	10,02
Всего				40,24	27,65	112,90	869,25	27,75

Шеф повар (зав. производством)



Быбина Н.С.



МЕНЮ 7 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	1,32	0,18	13,98	62,90	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Итого			300	2,43	0,63	25,34	106,61	0,01
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Итого			150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,75	1,28	13,28	72,01	7,31
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	1,76	0,22	8,63	43,91	8,93
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			540	17,99	12,38	41,33	351,01	20,24
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			325	3,97	0,97	31,78	152,73	10,41
Всего				24,44	13,98	98,56	610,99	30,67

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



МЕНЮ 8 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	1,32	0,18	13,98	62,90	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			390	2,44	0,60	30,24	138,78	4,76
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Итого			150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	30,44
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	150/10	4,13	4,54	8,21	90,74	6,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			555	20,95	18,39	47,03	440,73	46,85
Полдник								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	11,83	0,45	0,00	51,04	0,30
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,87	0,27	12,31	59,79	8,07
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			340	14,76	0,89	20,88	152,15	8,38
Всего				38,20	19,88	98,26	732,30	60,00

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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								
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	2,79	0,66	17,13	85,64	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			390	4,20	1,48	34,27	165,23	0,01
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Итого			150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	150/20	7,06	7,11	7,63	122,80	6,23
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	60	11,83	0,45	0,00	51,04	0,30
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	20,38	96,28	10,31
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			590	24,37	8,91	48,37	373,42	26,85
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,06	0,44	32,30	145,35	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			340	16,05	10,80	40,89	325,35	0,01
Всего				44,67	21,19	123,64	864,64	26,88

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



МЕНЮ 10 ДЕНЬ

Ясли 12 часов АЛЛЕРГИКИ

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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	1,32	0,18	13,98	62,90	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			395	2,81	1,01	34,65	146,26	0,01
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Итого			150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15	5,60	5,89	9,32	112,84	5,27
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	40	11,82	10,18	0,00	138,57	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	110	2,07	0,25	3,46	24,76	24,51
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			550	24,50	21,53	36,86	440,47	29,79
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,05	0,00	0,11	0,64	0,01
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			340	4,01	0,72	30,14	144,12	14,40
Всего				31,37	23,26	101,76	731,49	44,21

Шеф повар (зав. производством) _____

Быбина Н.С.