

МЕНЮ

Сад 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 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОМ 150	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОМ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180
БАНАН СВЕЖИЙ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100			ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
II Завтрак									
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ "ТЕПЛИЙ" КОРПУС, СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ, ПЕРЦ СЛАДКИЙ, УРОС, ПЕТРУШКА 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЕРЦ СЛАДКИЙ (ПОПОНЧОНО) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50
БУЛЧОК С КУРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ БЕЗ ЯИЦА 170/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 190/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ БЕЗ СМЕТАНЫ) 180/15	БОРЩ СВАКОВСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 175/15	РАСОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ) 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УРОСТА (БЕЗ СМЕТАНЫ) 170/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УРОСТА (БЕЗ СМЕТАНЫ) 180/10	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УРОСТА (БЕЗ СМЕТАНЫ) 180/8	
РЫБА ОТВАРНАЯ 70	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	МЯСО ОТВАРНОЕ 50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ БЕЗ МАСЛА 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 150	КАБАЧКИ, ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 130	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 140	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник									
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ 80	МЯСО ОТВАРНОЕ 45	РЫБА ОТВАРНАЯ 80	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА ОТВАРНАЯ 80	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ КОРПУСЫ 50	РЫБА ОТВАРНАЯ 80	МЯСО ОТВАРНОЕ 50	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ 200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ОВОЩИ (КАБАЧКИ) БЕЗ МАСЛА 130	ОБЩИ ТУШЕННЫЕ 130	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150	КАША РИСОВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	



МЕНЮ 1 ДЕНЬ

Сад 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								
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	2,88	0,76	13,08	70,51	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,04	0,00	0,08	0,49	0,01
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			450	5,92	1,86	44,46	219,40	10,03
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
Итого			180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ БЕЗ ЯЙЦА	170/10	2,61	2,51	0,55	35,29	0,80
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	12,80	0,50	0,00	162,00	0,50
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,04	0,00	0,08	0,49	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,38	0,28	14,84	71,40	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			715	25,33	8,40	68,69	559,27	27,76
Полдник								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2014	266	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,17	0,00	0,37	2,16	0,04
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,01	1,17	20,51	104,54	0,00
Итого			370	6,07	1,75	44,40	217,83	11,94
Всего				37,46	12,01	157,83	998,14	49,76

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



МЕНЮ 2 ДЕНЬ

Сад 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	0,47	16,24	73,16	4,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	1,02	26,50	132,47	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	6,14	1,89	52,82	254,27	8,43
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
Итого			180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10	3,35	4,50	6,24	78,97	3,74
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,53	0,50	37,33	167,97	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			660	24,31	21,22	59,66	527,71	3,77
Полдник								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	15,65	0,58	0,00	67,46	0,40
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,14	0,00	0,28	1,64	0,03
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			425	19,67	1,29	30,16	210,82	12,33
Всего				50,26	24,40	142,92	994,44	24,56

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



МЕНЮ
3 ДЕНЬ

Сад 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								
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,51	0,21	15,99	71,95	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			350	3,16	0,81	26,60	126,15	0,03
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	55	0,57	2,78	1,95	35,64	22,87
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	180/15	5,37	8,58	5,47	120,92	8,30
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	49	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,66	1,75	30,19	162,80	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			659	30,78	26,61	61,82	610,10	31,20
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	49	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) БЕЗ МАСЛА	135	1,02	0,50	7,78	40,59	10,46
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			384	16,95	13,13	16,57	252,73	10,49
Всего				51,04	40,55	105,30	990,78	41,75

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

Сад 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	0,48	16,30	73,42	4,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	1,02	26,50	132,47	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			360	5,76	1,50	43,11	207,69	4,43
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	175/15	6,88	5,72	10,87	123,08	6,07
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			680	29,18	20,05	64,09	554,13	23,00
Полдник								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	15,65	0,58	0,00	67,46	0,40
2024	ТК № 64	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	2,33	0,40	16,75	80,29	10,05
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			425	20,45	1,29	31,90	220,94	10,48
Всего				55,54	22,84	139,41	984,56	37,94

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



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

**МЕНЮ
5 ДЕНЬ**

Сад 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	0,47	16,24	73,16	4,40
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,51	0,21	15,99	71,95	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	3,33	1,08	42,34	193,91	8,43
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (БЕЗ СМЕТАНЫ)	180/10	3,80	4,40	6,35	80,45	3,88
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,50	8,26	19,77	163,61	10,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,27	12,69	61,04	0,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			680	25,93	26,42	56,92	569,44	53,91
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			405	12,33	13,10	26,20	332,80	0,03
Всего				41,74	40,60	125,77	1 097,95	62,40

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



МЕНЮ 6 ДЕНЬ

Сад 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								
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,33	1,02	26,50	132,47	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			450	6,38	2,02	46,91	233,67	4,03
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	49	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3,44	2,05	10,32	73,62	2,70
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2012	331	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	130	0,70	0,35	5,37	28,06	7,23
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			649	23,54	17,15	45,35	430,38	9,96
Полдник								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	15,65	0,58	0,00	67,46	0,40
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,72	0,54	22,14	104,58	11,20
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			450	22,06	2,07	45,90	290,33	11,63
Всего				52,13	21,24	138,47	956,18	25,65

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

7 ДЕНЬ

Сад 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	0,47	16,24	73,16	4,40
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,52	0,21	16,06	72,27	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	3,34	1,08	42,41	194,23	8,43
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/1	1,04	1,82	7,39	50,34	4,28
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	1,97	0,22	9,08	46,80	9,79
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			636	24,21	18,94	43,65	442,43	14,10
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			400	6,43	3,16	42,61	224,89	11,93
Всего				34,13	23,18	128,98	863,35	34,49

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

Сад 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								
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,51	0,21	15,99	71,95	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			450	3,56	1,11	36,90	173,15	5,03
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	12,45
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (БЕЗ СМЕТАНЫ)	170/15	5,79	8,40	8,72	134,00	7,52
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			650	26,44	25,24	50,48	536,26	31,90
Полдник								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	15,65	0,58	0,00	67,46	0,40
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	130	2,72	0,33	4,56	32,59	32,26
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			435	21,72	1,82	26,20	208,14	32,69
Всего				51,87	28,17	113,89	919,35	69,65

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.

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



МЕНЮ
9 ДЕНЬ

Сад 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								
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	4,06	0,89	24,02	120,63	1,64
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			450	6,11	1,89	44,43	221,83	5,67
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
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 ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (БЕЗ СМЕТАНЫ)	180/10	4,12	5,27	7,05	92,42	6,09
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			680	29,07	25,65	62,43	597,77	18,02
Полдник								
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,53	0,50	37,33	167,97	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			400	19,62	13,25	46,12	381,89	0,03
Всего				54,95	40,79	153,29	1 203,29	23,75

Шеф повар (зав. производством)  Быбина Н.С.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ Детский сад №101

/Литвинова Н.В./

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

Сад 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								
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,51	0,21	15,99	71,95	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			450	3,56	1,21	36,40	173,15	4,03
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Итого			180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (БЕЗ СМЕТАНЫ)	180/8	4,74	7,27	11,87	131,78	5,55
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,62	12,57	0,00	171,33	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	0,58	23,52	111,13	11,90
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,72	39,30	0,00
Итого			653	24,68	21,11	52,77	502,64	19,98
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,15	0,00	0,31	1,80	0,03
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			405	10,38	7,38	44,37	300,92	14,66
Всего				38,77	29,70	133,85	978,51	38,70

Шеф повар (зав. производством)

Быбина Н.С.