

Утверждаю
 И.О. Заведующего
 ГБДОУ №11
 Гордус Е.А./

МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,43	4,35	7,42	65,72	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,37	2,39	2,74	36,94	2,12
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,51	14,20	1,96	95,06	0,17
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,03	3,39	16,54	113,42	0,64
Итого			365	19,34	24,33	28,66	311,14	2,93
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	124	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			124	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,29	0,03	2,65	27,72	0,92
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,52	6,79	8,82	117,88	3,43
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,77	2,27	8,96	98,91	0,38
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,84	4,18	11,63	90,78	4,90
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			548	19,82	13,89	51,96	490,59	9,63
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,41	2,08	5,99	54,94	3,28
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	33	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,00	1,00	4,00	40,00	0,8
Итого			468	15,29	13,22	50,12	388,94	4,1
Всего				55,05	51,94	146,24	1 261,17	19,7

Медицинская сестра _____ Никифорова Е.В.

Утверждаю

и.о. Заведующего
ГБДОУ №11
Гордус Е.А./



МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Сад 24 часа

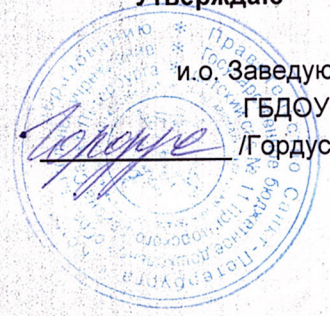
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,60	4,55	7,77	68,82	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,49	3,33	3,11	48,29	3,82
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	16,10	20,98	2,84	264,74	0,22
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,91	3,30	16,07	110,23	0,62
Итого			430	25,10	32,16	29,79	492,08	4,66
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	114	0,40	0,33	10,30	47,00	2,00
Итого			114	0,40	0,33	10,30	47,00	2,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	65	0,48	3,39	4,91	53,09	1,84
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,35	8,02	11,61	144,69	4,70
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	13,27	17,76	11,58	259,08	0,54
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,42	5,66	15,76	123,02	6,67
2012	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			745	25,50	35,78	74,36	798,88	13,75
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	333	0,96	0,24	17,80	78,00	1,40
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	105	10,24	6,38	26,84	206,11	0,07
Итого			438	11,20	6,62	44,64	284,11	1,47
Ужин								
2012	TK№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	21,36	8,72	2,35	172,86	0,50
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В ЖИРЕ С СМЕТАННОМ СОУСОМ	155	2,42	2,10	10,29	113,86	6,14
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	190	0,12	0,00	8,20	33,60	0,19
2012	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
Итого			505	27,40	11,82	44,24	436,82	6,83
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	242	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Итого			242	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Всего				95,00	89,71	210,53	2 114,69	30,51

Медицинская сестра

Никифорова Е.В.

Утверждаю

и.о. Заведующего
ГБДОУ №11
Гордус Е.А./



МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,60	4,55	7,77	68,82	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,40	2,77	2,93	42,17	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,43	21,67	2,84	268,22	0,23
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,88	3,26	15,91	109,14	0,61
Итого			420	24,31	32,25	29,45	488,35	3,04
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	175	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			175	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,46	2,83	4,61	46,74	1,73
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,86	7,45	11,70	136,53	4,83
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,98	18,27	12,19	264,99	0,53
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,42	5,66	15,76	123,02	6,67
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			730	24,70	35,16	74,76	790,28	13,76
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,31	2,41	10,27	79,95	5,89
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ	52	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
2012	TK№005	ЙОГУРТ, В ИНДУПАК. ИЗ ПТИЦЫ	62	1,23	0,92	1,85	29,54	0,00
Итого:			532	14,03	13,07	74,42	478,49	6,09
Всего				63,64	80,98	194,13	1 827,62	25,89

Медицинская сестра

Никифорова Е.В.