



Утверждаю

И.О. Заведующего
ФБДОУ №11
Гордус Е.А./

МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
			30	1,48	2,23	16,75	72,08	1,91
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ						
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,75	1,33	1,49	20,17	1,16
	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,67	17,20	2,37	122,59	0,21
2008	TK№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			360	17,70	23,16	33,31	298,84	3,78
II Завтрак								
			164	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
	TK№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ						
Итого			164	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
			42	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
	TK№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ						
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,74	7,65	6,14	118,01	8,42
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55/50	17,01	16,37	3,63	229,74	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TK№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			599	28,93	28,96	50,80	586,35	10,78
Полдник								
2012	288	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,99	14,90	12,36	249,45	17,33
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,56	5,84	23,75	148,71	0,00
	TK№03 7	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	1,90
	TK№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,00	1,00	4,00	40,00	0,80
Итого			497	22,65	21,87	60,61	523,16	20,03
Всего				69,88	74,49	160,22	1 478,85	37,59

Медицинская сестра _____

Никифорова Е.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Сад 24 часа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,50	2,25	16,91	72,76	1,93
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,55	2,05	3,26	37,58	3,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14,30	20,63	3,04	255,32	0,26
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	20,15	27,33	35,91	449,66	5,87
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	92	0,81	0,31	11,54	53,00	15,20
Итого			92	0,81	0,31	11,54	53,00	15,20
Обед								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,56	7,80	6,53	118,61	9,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,32	20,85	5,39	294,44	0,98
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			765	35,70	35,17	68,52	771,95	12,18
Полдник								
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА (ИЛИ ПОВИДЛА, ИЛИ ВАРЕНЬЯ)	180	0,14	0,02	27,85	109,79	3,52
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	5,05	7,80	32,33	219,46	0,00
Итого			235	5,19	7,82	60,18	329,25	3,52
Ужин								
	TK№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,56	7,80	6,53	118,61	9,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,47	0,00	124,00	0,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,15	15,80	18,71	295,14	21,86
2012	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,20	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
Итого			453	25,58	21,32	61,11	510,64	24,16
Ужин 2								
2008		КЕФИР	250	7,25	6,25	10,00	132,50	1,75
Итого			250	7,25	6,25	10,00	132,50	1,75
Всего				94,68	98,20	247,26	2 247,00	62,68

Медицинская сестра

Никифорова Е.В.



МЕНЮ

19 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,43	2,14	16,12	69,36	1,84
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,62	3,14	42,09	2,32
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14,29	20,04	2,95	249,47	0,25
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	20,02	27,20	34,91	444,92	4,91
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,42	4,36	6,30	73,43	8,65
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,42	21,48	5,15	299,60	0,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			756	32,66	32,36	68,05	723,93	11,81
Полдник								
	TKN №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,10	14,12	16,41	261,47	19,53
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,00
Итого			521	21,02	16,33	54,61	464,57	21,83
Всего:				74,30	76,39	173,07	1 703,92	41,55

Медицинская сестра

Никифорова Е.В.