

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №36

/Якушева И.К/

МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Сад 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	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	145	5,39	4,70	30,67	187,18	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	155	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
Итого			410	23,94	31,00	28,50	358,50	3,00
II Завтрак								
	ТК № 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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,51	6,70	11,16	125,54	4,54
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/15	7,25	6,95	14,94	151,46	7,45
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,71	15,21	11,26	229,17	0,52
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,79	12,67	0,38	174,49	0,16
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,83	4,65	23,33	146,75	11,82
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	23,03	28,51	72,46	736,81	13,16
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,21	2,01	9,95	73,34	5,93
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008		ВАФЛИ	50	1,33	1,67	38,67	133,50	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,05	10,93	42,61	0,19
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			560	13,04	10,93	74,95	417,85	6,42
Всего				60,61	70,94	191,41	1 583,66	25,58

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №36

_____/Якушева И.К/

МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,21	2,12	2,42	32,72	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	100	3,74	2,45	23,96	132,89	0,00
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
Итого			350	18,55	23,34	26,94	294,92	2,65
II Завтрак								
		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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,41	6,30	10,24	117,76	4,02
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,94	9,20	9,64	161,27	0,43
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			555	18,89	20,26	54,33	556,33	10,35
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,46	1,56	6,11	49,15	4,24
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	0,12
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			475	11,75	9,78	52,27	355,34	4,66
Всего				49,79	53,88	149,04	1 277,09	20,66

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №36 (корпус 1)
/Якушева И.К./

МЕНЮ

4 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	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008		БАТОН (аллергики)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,25	20,79	2,87	147,51	0,20
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,41	0,49	30,92	145,72	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,72	3,14	15,29	104,86	0,59
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
Итого			405	23,68	30,68	28,10	354,06	2,95
II Завтрак								
	ТК № 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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,98	41,71	1,52
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,63	6,79	11,18	126,78	4,54
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10/5	5,04	5,66	13,88	129,24	5,33
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,71	15,19	11,33	229,23	0,51
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	15,34	13,11	0,58	181,40	0,25
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (аллергики)	150	2,41	0,16	16,51	76,90	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	23,15	28,58	72,59	738,52	13,17
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	5,90
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	155	2,01	0,21	9,24	47,61	9,41
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008		ВАФЛИ	52	1,45	1,70	39,90	182,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	101	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			563	13,14	10,94	73,30	473,21	6,40
Всего				60,57	70,70	189,49	1 636,29	25,52

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №36 (корпус 2)
/Якушева И.К./

МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Сад 12 часов

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,53	2,75	3,06	41,31	2,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,71	21,42	2,96	151,98	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,91	3,30	16,07	110,21	0,62
Итого			415	24,39	31,57	29,09	365,50	3,06
II Завтрак								
	ТК № 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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,55	6,62	11,29	125,55	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,78	15,30	11,44	230,95	0,52
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	23,14	28,52	72,77	738,60	13,16
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,22	2,03	9,91	73,48	5,95
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	9,62	37,47	0,17
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			560	13,11	10,92	73,59	456,36	6,82
Всего				61,24	71,51	190,95	1 630,96	26,04

Утверждаю

Заведующего
ГБДОУ №36 (корпус 2)
/Якушева И.К./

МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,24	2,16	2,47	33,37	1,92
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,51	14,20	1,96	95,06	0,17
		КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,91	3,30	16,07	110,21	0,62
Итого			355	18,90	23,76	27,50	300,64	2,71
II Завтрак								
		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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,12	32,67	1,09
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,36	6,61	9,91	119,26	4,05
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,06	9,04	10,05	161,99	0,44
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			555	18,96	20,41	54,38	558,22	10,38
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,37	1,56	5,75	47,38	4,16
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,80	1,00	23,20	80,10	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	6,92	26,94	0,11
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			475	11,62	9,79	51,28	324,93	4,97
Всего				50,08	54,46	148,66	1 254,29	21,06