

Утверждаю

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

21 ноября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,58	1,80	22,82	121,78	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,29	6,47	8,19	111,18	6,06
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	4,05	3,69	6,95	77,69	11,47
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	152	2,51	0,50	20,48	96,73	10,36
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>26,19</b>	<b>13,78</b>	<b>61,02</b>	<b>584,03</b>	<b>19,06</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,27	12,55	12,83	224,91	18,15
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	200	14,53	14,94	14,43	251,39	23,15
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>21,69</b>	<b>24,29</b>	<b>81,73</b>	<b>601,61</b>	<b>24,75</b>
<b>Всего</b>				<b>62,12</b>	<b>54,77</b>	<b>207,85</b>	<b>1 638,64</b>	<b>48,83</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 ноября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,27	6,43	8,21	110,76	5,55
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	13,82	0,47	0,00	155,10	0,56
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>25,29</b>	<b>13,71</b>	<b>61,04</b>	<b>573,71</b>	<b>18,51</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,27	12,51	12,89	224,77	18,20
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	101	2,83	2,53	4,56	57,14	0,71
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>21,72</b>	<b>24,28</b>	<b>81,85</b>	<b>602,11</b>	<b>25,21</b>
<b>Всего</b>				<b>61,25</b>	<b>54,69</b>	<b>207,99</b>	<b>1 628,82</b>	<b>48,74</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,37	2,06	15,48	66,64	1,76
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,17</b>	<b>11,76</b>	<b>46,48</b>	<b>278,64</b>	<b>2,66</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,17	6,08	8,04	106,76	5,34
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10,45	0,38	0,00	132,05	0,38
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>596</b>	<b>20,29</b>	<b>12,11</b>	<b>50,35</b>	<b>485,26</b>	<b>15,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,52	13,49	12,02	227,18	17,23
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	2,48	6,48	26,14	144,72	5,51
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	101	2,83	2,53	4,56	57,14	0,71
<b>Итого</b>			<b>492</b>	<b>19,93</b>	<b>22,72</b>	<b>67,22</b>	<b>533,54</b>	<b>24,05</b>
<b>Всего</b>				<b>50,89</b>	<b>47,09</b>	<b>185,05</b>	<b>1 393,44</b>	<b>46,33</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №36

/Якушева И.К/

**МЕНЮ**

21 ноября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,58	1,80	22,82	121,78	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,25	6,41	8,19	110,35	5,53
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (аллергики)	200/10/5	4,46	5,90	9,52	111,70	5,65
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	15,45	13,13	1,19	184,51	0,49
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,92	0,58	23,79	112,41	12,04
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>26,15</b>	<b>13,71</b>	<b>61,01</b>	<b>583,05</b>	<b>18,53</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,37	12,59	12,95	226,01	18,18
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	180	15,87	21,08	13,74	309,07	21,54
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>21,79</b>	<b>24,33</b>	<b>81,85</b>	<b>602,71</b>	<b>24,78</b>
<b>Всего</b>				<b>62,18</b>	<b>54,74</b>	<b>207,96</b>	<b>1 638,76</b>	<b>48,31</b>

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №36

\_\_\_\_\_/Якушева И.К/

## МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,48	2,23	16,75	72,08	1,91
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,28</b>	<b>11,93</b>	<b>47,75</b>	<b>284,08</b>	<b>2,81</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	39	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,17	6,48	8,23	110,58	6,29
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,11	0,40	0,00	140,39	0,40
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,57	3,96	16,93	115,83	8,12
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>599</b>	<b>20,92</b>	<b>12,49</b>	<b>50,37</b>	<b>496,25</b>	<b>16,51</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,69	13,10	12,73	226,62	17,15
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	2,62	6,84	27,59	152,76	5,81
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>20,21</b>	<b>22,66</b>	<b>69,32</b>	<b>540,38</b>	<b>23,86</b>
<b>Всего</b>				<b>51,91</b>	<b>47,58</b>	<b>188,44</b>	<b>1 416,71</b>	<b>47,18</b>