

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

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	2,89	3,66	6,25	55,37	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	10,21	11,96	49,77	353,77	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	122	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			122	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	5,60	5,88	3,03	114,80	0,37
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	45	13,44	11,54	0,11	157,87	0,06
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,70	4,33	17,58	121,06	8,11
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	100	1,93	0,00	16,42	73,43	0,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			702	17,00	18,83	76,99	621,60	13,58
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	15,65	14,49	26,22	159,65	1,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	3,65	0,52	38,52	173,35	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	4,58	2,44	17,22	109,49	0,05
Итого			413	27,47	19,16	57,55	474,04	4,14
Всего				55,28	50,55	199,11	1 515,71	25,32

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

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	2,89	3,66	6,25	55,37	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	10,21	11,96	49,77	353,77	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	122	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			122	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	46	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	5,60	5,88	3,03	114,80	0,37
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	45	13,44	11,54	0,11	157,87	0,06
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,70	4,33	17,58	121,06	8,11
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,93	0,00	16,42	73,43	0,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			702	17,00	18,83	76,99	621,60	13,58
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	155	15,65	14,49	26,22	159,65	1,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,65	0,52	38,52	173,35	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	55	4,58	2,44	17,22	109,49	0,05
Итого			413	27,47	19,16	57,55	474,04	4,14
Всего				55,28	50,55	199,11	1 515,71	25,32

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

Тимофеева Е.В.

МЕНЮ

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	1,39	2,09	15,72	67,67	1,79
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,27	2,29	2,54	34,33	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	13,51	18,43	2,54	130,73	0,18
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	100	4,69	1,23	21,29	114,87	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 (аллергии)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			390	18,97	25,21	33,50	316,73	4,33
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	126	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			126	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	1,09	0,00	1,63	10,85	50,47
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,25	3,18	5,81	59,59	5,99
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	250	2,38	0,02	19,70	88,71	0,43
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	7,92	9,84	12,97	171,31	0,87
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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	19,68	19,54	75,71	585,65	57,53
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	13,67	12,24	14,22	225,64	17,85
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	160	3,84	0,55	40,56	182,51	0,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			497	19,39	15,45	53,92	437,24	20,45
Всего				58,64	60,70	178,63	1 410,12	85,31

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

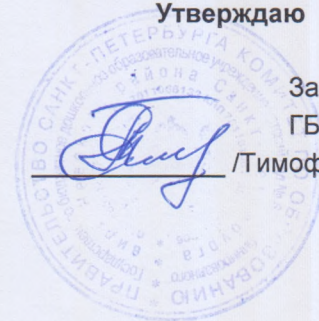
/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

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	2,98	3,77	6,44	57,04	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,46	2,91	14,20	97,37	0,55
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			400	12,44	14,68	47,64	357,41	1,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	45	0,73	6,97	5,50	88,00	3,58
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,62	3,97	7,75	83,01	3,91
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,50	0,03	20,56	92,66	0,56
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	9,60	5,04	19,10	156,75	0,38
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	12,33	10,58	0,16	144,98	0,08
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	135	2,28	1,82	8,94	61,09	5,38
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	1,31	0,05	7,58	36,32	1,03
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	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			708	19,81	18,75	73,19	539,85	13,25
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,18	9,35	16,53	223,81	0,16
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	105	1,99	0,00	16,88	75,46	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,10	3,40	8,33	84,07	0,94
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,12	0,00	0,24	1,45	0,02
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	89	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			395	24,08	12,95	32,36	345,88	16,30
Всего				56,33	46,38	153,19	1 243,14	30,60

Утверждаю



Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,87	3,69	14,21	110,41	0,08
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	1,30	0,18	15,68	69,58	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			420	14,27	16,49	54,61	396,41	1,38
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	134	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			134	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,85	3,09	1,60	48,67	2,03
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,69	4,56	13,75	118,74	0,73
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	7,99	11,42	12,65	255,91	11,32
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	0,97	1,94	2,90	36,10	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			760	19,44	21,96	61,40	678,42	14,38
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,99	0,10	3,11	17,75	5,92
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	135	4,78	7,57	26,04	218,03	0,09
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	5,44	0,64	34,88	167,21	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	6,16	3,66	27,93	169,36	0,02
Итого			443	12,05	11,33	65,60	441,14	7,13
Всего				46,36	50,28	197,11	1 586,47	25,89

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

/Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	1,93	14,55	62,61	1,66
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	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)	200	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
Итого			415	11,29	12,63	62,25	373,01	2,66
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	1,00	0,00	1,50	9,97	46,38
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,32	15,77	7,74	157,95	0,20
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,65	12,57	0,19	172,27	0,10
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	1,71	0,09	7,89	69,84	7,89
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	1,30	2,46	7,40	57,19	1,02
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	175	0,12	0,12	22,24	103,25	1,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			685	18,33	21,43	82,87	605,01	58,65
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	65	11,76	11,85	9,60	97,84	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,69	2,32	18,20	92,23	8,54
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,69	6,89	24,05	99,90	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			548	28,18	25,79	70,46	551,37	11,84
Всего				57,80	59,85	215,58	1 529,39	73,15

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ № 64
Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

Сад 12 часов

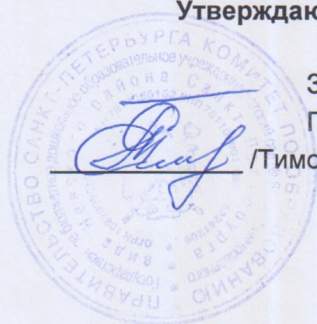
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,03	3,17	10,52	87,41	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
Итого			415	13,23	13,97	51,12	367,41	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	1,16	0,00	1,73	11,56	53,75
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,56	7,68	7,06	169,34	12,64
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,35	6,76	13,13	122,61	9,02
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	150	0,98	2,44	6,98	54,08	0,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			746	30,99	19,83	71,92	624,51	82,01
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	16,82	8,55	15,30	209,95	0,19
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	100	1,93	0,00	16,40	73,33	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	201	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	91	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,31	6,96	28,22	129,36	0,00
Итого			497	28,83	22,01	67,32	515,21	16,59
Всего				73,05	55,81	190,36	1 507,13	99,67

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 6

Гtimoфеева Е.Е.



МЕНЮ

Сад 12 часов

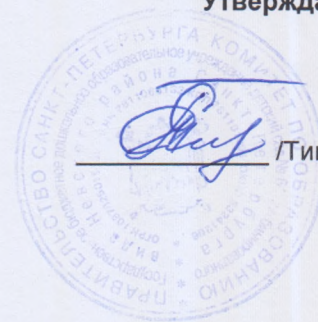
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,59	2,88	38,88	2,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,78	20,16	2,78	143,04	0,19
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
Итого			405	23,22	30,02	28,10	349,85	2,89
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	136	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			136	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	0,05	3,86	40,47	1,47
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,84	2,70	10,68	117,80	0,49
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,28	5,32	14,82	115,71	6,27
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	115	2,23	0,00	18,99	84,92	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	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			709	25,02	13,52	63,86	657,98	12,63
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	38	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,16	1,96	9,60	86,24	5,78
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	145	0,83	2,47	2,89	37,31	1,16
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	49	0,00	0,00	0,00	0,00	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.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			551	11,65	9,20	33,20	288,74	6,28
Всего				60,49	53,24	140,66	1 367,07	24,80

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 6

Тимофеева Е.Е.



МЕНЮ

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	25	2,73	3,45	5,90	52,23	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,63	1,47	25,50	137,55	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)	150	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
Итого			410	12,23	15,55	43,00	347,23	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	77	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			77	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,71	6,20	7,34	101,98	3,52
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,38	0,02	19,69	88,49	0,36
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	9,72	0,33	0,00	109,09	0,40
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	12,74	10,94	0,09	149,52	0,04
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,27	0,91	1,09	13,48	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,29	5,15	21,92	151,29	10,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,94	0,00	16,48	73,69	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	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
Итого			725	20,69	13,39	60,67	521,74	16,62
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,71	10,55	11,40	193,61	13,89
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	3,77	0,54	39,84	179,28	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3,14	8,08	32,57	180,37	5,03
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			509	19,77	21,37	76,57	549,68	19,92
Всего				54,19	50,81	201,24	1 514,65	41,56

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ № 64

Тимофеева Е.В./

МЕНЮ

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	40	1,74	0,66	19,32	89,10	4,28
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	100	5,62	1,47	25,46	137,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	6,84	7,46	55,62	355,10	4,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,78	2,84	3,92	44,65	1,86
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,23	0,01	18,76	84,09	0,22
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	9,99	3,84	8,94	129,99	0,48
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	11,39	9,78	0,09	133,66	0,04
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	4,12	3,50	19,98	125,42	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			726	24,29	18,75	91,16	626,46	8,34
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,88	0,00	1,31	8,76	40,74
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	16,47	15,53	15,91	203,58	8,09
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,61	6,75	23,58	160,98	0,00
Итого			448	23,36	22,52	78,52	536,52	49,13
Всего				54,49	48,73	225,30	1 518,08	62,25