Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

1 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	7,21	5,85	15,42	144,20	0,15
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	6,64	7,95	32,20	227,63	0,73
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,62	3,88	17,36	123,91	0,85
Итого			**370**	**18,47**	**17,68**	**64,98**	**495,74**	**1,73**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	120	1,08	0,12	11,40	54,00	12,00
Итого			**120**	**1,08**	**0,12**	**11,40**	**54,00**	**12,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,52	7,04	7,16	115,14	5,19
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,26	15,05	11,89	269,22	7,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,39	0,08	31,05	131,65	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**760**	**34,27**	**28,21**	**82,80**	**739,31**	**14,68**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,99	10,33	36,19	269,92	0,21
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	14,95	61,75	1,14
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,19	6,89	37,08	256,09	0,20
Итого			**463**	**19,96**	**17,33**	**90,12**	**599,76**	**6,55**
Всего				**73,78**	**63,34**	**249,30**	**1 888,81**	**34,96**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

4 марта 2024

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,35	5,04	23,51	147,65	4,42
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	7,14	8,19	30,86	226,50	0,73
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,18	12,09	80,29	0,47
Итого			**360**	**12,42**	**15,41**	**66,46**	**454,44**	**5,62**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	4,78
Итого			**200**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**4,78**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,75	4,76	21,52	156,61	2,67
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,84	3,49	11,33	93,59	11,35
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,38	0,00	33,10	134,37	4,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**710**	**24,17**	**25,49**	**103,35**	**693,27**	**20,54**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,54	3,39	10,46	88,25	6,16
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,66	3,80	31,16	177,43	0,13
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**580**	**26,90**	**22,69**	**77,52**	**528,18**	**6,59**
Всего				**64,56**	**63,86**	**267,11**	**1 762,56**	**37,53**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____ /Андреева Е.Л./

МЕНЮ

5 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,13	15,10	2,44	182,38	0,22
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,60	3,81	16,48	119,93	0,73
Итого			**410**	**17,51**	**26,61**	**37,38**	**458,81**	**3,15**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	120	1,08	0,12	11,40	54,00	12,00
Итого			**120**	**1,08**	**0,12**	**11,40**	**54,00**	**12,00**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,65	2,50	5,06	46,15	4,24
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,31	6,91	7,32	111,69	3,59
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,46	18,45	11,90	263,75	0,16
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,42	5,77	15,51	123,38	6,54
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,61	0,14	32,10	133,13	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**720**	**24,41**	**34,87**	**97,97**	**808,30**	**14,53**
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,18	9,02	36,48	247,59	0,13
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,99	2,07	12,30	86,93	12,41
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,18	0,05	17,82	70,44	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**570**	**15,33**	**16,08**	**81,84**	**543,11**	**13,04**
Всего				**58,33**	**77,68**	**228,59**	**1 864,22**	**42,72**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

6 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7,21	5,85	15,42	144,27	0,15
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,70	8,13	27,26	209,26	0,83
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,62	3,88	19,31	131,70	0,85
Итого			**360**	**18,53**	**17,86**	**61,99**	**485,23**	**1,83**
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	3,22
Итого			**200**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**3,22**
Обед								
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,27	0,09	41,76	165,07	0,36
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,17	6,35	5,45	98,47	4,47
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	22,51	10,64	1,95	219,58	16,88
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,97	6,72	10,91	122,57	11,35
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,46	79,08	0,00
Итого			**755**	**34,60**	**24,94**	**89,55**	**752,97**	**35,06**
Полдник								
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,07	146,12	0,00
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	33,22	20,79	26,03	433,30	0,36
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,94	3,37	8,27	71,54	0,31
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			**535**	**44,59**	**31,79**	**77,67**	**787,86**	**16,97**
Всего				**98,79**	**74,86**	**248,99**	**2 112,73**	**57,08**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____ /Андреева Е.Л./

МЕНЮ

7 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,56	8,71	24,39	202,94	0,73
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,34	3,40	18,29	121,96	0,73
Итого			**360**	**13,18**	**17,11**	**58,14**	**440,90**	**1,46**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,80	0,60	25,20	115,20	4,82
Итого			**120**	**1,80**	**0,60**	**25,20**	**115,20**	**4,82**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,98	6,34	7,58	106,08	5,59
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	18,02	0,68	0,46	79,66	0,65
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,92	5,86	10,19	110,79	6,40
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	14,95	61,76	1,14
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			**768**	**31,07**	**15,03**	**63,45**	**519,39**	**14,78**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,65	15,01	13,59	251,58	21,06
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,27	0,03	17,43	71,81	1,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,81	4,11	33,72	195,30	5,70
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**560**	**25,52**	**21,91**	**81,96**	**636,38**	**28,32**
Всего				**71,57**	**54,65**	**228,75**	**1 711,87**	**49,38**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

11 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,69	7,69	27,65	207,31	0,72
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,17	0,01	14,94	61,53	0,98
Итого			**373**	**9,14**	**12,70**	**58,05**	**384,84**	**1,70**
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	202	1,01	0,20	20,36	86,69	4,03
Итого			**202**	**1,01**	**0,20**	**20,36**	**86,69**	**4,03**
Обед								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,58	0,24	25,40	117,21	70,95
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,65	6,45	4,81	92,15	1,74
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,32	11,66	4,08	174,35	0,47
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,40	5,08	10,03	100,93	5,73
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
Итого			**745**	**26,00**	**24,72**	**75,95**	**644,04**	**79,89**
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,71	29,03	48,51	550,40	0,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,27	4,23	18,78	143,20	0,20
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**560**	**35,82**	**36,00**	**84,51**	**811,30**	**1,16**
Всего				**71,97**	**73,62**	**238,87**	**1 926,87**	**86,78**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____ /Андреева Е.Л./

МЕНЮ

12 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7,39	6,03	15,42	146,58	0,16
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,93	7,94	31,81	223,49	0,74
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,66	3,92	17,45	124,73	0,86
Итого			**360**	**17,98**	**17,89**	**64,68**	**494,80**	**1,76**
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,48	0,48	11,84	53,04	4,80
Итого			**124**	**0,48**	**0,48**	**11,84**	**53,04**	**4,80**
Обед								
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,18	0,05	18,66	73,80	0,20
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,14	7,13	15,80	152,70	4,70
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	27,46	8,89	22,94	311,24	20,23
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			**729**	**38,53**	**17,34**	**87,55**	**690,34**	**30,13**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	10,69	5,42	3,31	104,90	1,06
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,43	5,34	9,28	100,42	6,14
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,33	0,00	19,00	77,92	5,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,11	1,80	33,37	170,07	0,16
Итого			**457**	**21,56**	**12,80**	**77,76**	**515,31**	**13,32**
Всего				**78,55**	**48,51**	**241,83**	**1 753,49**	**50,01**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

13 март 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,36	5,01	24,67	151,86	5,05
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,61	2,91	3,23	43,59	2,37
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,63	15,55	3,23	191,69	0,31
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,85	3,88	20,90	138,99	0,83
Итого			**415**	**18,45**	**27,35**	**52,03**	**526,13**	**8,56**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	116	1,05	0,12	11,04	52,31	11,62
Итого			**116**	**1,05**	**0,12**	**11,04**	**52,31**	**11,62**
Обед								
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,31	0,00	18,89	77,42	5,76
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,09	4,87	6,54	81,92	10,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	22,64	14,54	4,99	241,63	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,34	4,32	33,25	200,96	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
Итого			**764**	**36,98**	**24,97**	**93,17**	**749,53**	**19,26**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,95	15,08	16,14	264,81	26,71
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,16	0,02	19,92	83,81	3,11
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**535**	**22,15**	**18,84**	**68,68**	**544,92**	**30,12**
Всего				**78,63**	**71,28**	**224,92**	**1 872,89**	**69,56**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

14 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,09	15,46	116,88	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,11	7,80	25,38	196,58	0,76
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	5,46	4,52	19,57	142,32	0,86
Итого			**365**	**13,85**	**17,41**	**60,41**	**455,78**	**1,62**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	207	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			**207**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**1,60**
Обед								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	12,43	6,88	9,27	148,84	0,54
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1,03	7,38	3,17	83,64	3,12
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,68	7,04	8,99	121,15	7,76
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	3,10	2,11	12,68	89,26	12,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,12	0,00	14,77	59,54	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,88	0,22	11,70	56,30	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**751**	**25,50**	**24,53**	**76,06**	**637,93**	**23,99**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	33,37	22,56	26,38	451,14	0,36
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	6,24	4,16	10,19	102,85	1,14
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	96	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,73	3,15	8,01	67,68	0,27
Итого			**514**	**42,14**	**30,07**	**52,08**	**659,67**	**16,97**
Всего				**82,56**	**72,28**	**208,33**	**1 840,05**	**44,18**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

15 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	7,21	5,85	15,42	144,20	0,15
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	6,64	7,95	32,20	227,63	0,73
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,62	3,88	17,36	123,91	0,85
Итого			**370**	**18,47**	**17,68**	**64,98**	**495,74**	**1,73**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	120	1,08	0,12	11,40	54,00	12,00
Итого			**120**	**1,08**	**0,12**	**11,40**	**54,00**	**12,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,52	7,04	7,16	115,14	5,19
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,26	15,05	11,89	269,22	7,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,39	0,08	31,05	131,65	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**760**	**34,27**	**28,21**	**82,80**	**739,31**	**14,68**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,99	10,33	36,19	269,92	0,21
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	14,95	61,75	1,14
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,19	6,89	37,08	256,09	0,20
Итого			**463**	**19,96**	**17,33**	**90,12**	**599,76**	**6,55**
Всего				**73,78**	**63,34**	**249,30**	**1 888,81**	**34,96**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

18 март 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,35	5,04	23,51	147,65	4,42
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	7,14	8,19	30,86	226,50	0,73
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	2,18	12,09	80,29	0,47
Итого			**360**	**12,42**	**15,41**	**66,46**	**454,44**	**5,62**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	4,78
Итого			**200**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**4,78**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,75	4,76	21,52	156,61	2,67
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,84	3,49	11,33	93,59	11,35
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,38	0,00	33,10	134,37	4,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**710**	**24,17**	**25,49**	**103,35**	**693,27**	**20,54**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,54	3,39	10,46	88,25	6,16
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,66	3,80	31,16	177,43	0,13
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**580**	**26,90**	**22,69**	**77,52**	**528,18**	**6,59**
Всего				**64,56**	**63,86**	**267,11**	**1 762,56**	**37,53**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

19 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,13	15,10	2,44	182,38	0,22
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,60	3,81	16,48	119,93	0,73
Итого			**410**	**17,51**	**26,61**	**37,38**	**458,81**	**3,15**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	120	1,08	0,12	11,40	54,00	12,00
Итого			**120**	**1,08**	**0,12**	**11,40**	**54,00**	**12,00**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,65	2,50	5,06	46,15	4,24
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,31	6,91	7,32	111,69	3,59
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,46	18,45	11,90	263,75	0,16
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,42	5,77	15,51	123,38	6,54
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,61	0,14	32,10	133,13	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**720**	**24,41**	**34,87**	**97,97**	**808,30**	**14,53**
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,18	9,02	36,48	247,59	0,13
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,99	2,07	12,30	86,93	12,41
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,18	0,05	17,82	70,44	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**570**	**15,33**	**16,08**	**81,84**	**543,11**	**13,04**
Всего				**58,33**	**77,68**	**228,59**	**1 864,22**	**42,72**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____ /Андреева Е.Л./

МЕНЮ

20 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7,21	5,85	15,42	144,27	0,15
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,70	8,13	27,26	209,26	0,83
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,62	3,88	19,31	131,70	0,85
Итого			**360**	**18,53**	**17,86**	**61,99**	**485,23**	**1,83**
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	3,22
Итого			**200**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**3,22**
Обед								
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,27	0,09	41,76	165,07	0,36
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,17	6,35	5,45	98,47	4,47
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	22,51	10,64	1,95	219,58	16,88
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,97	6,72	10,91	122,57	11,35
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,46	79,08	0,00
Итого			**755**	**34,60**	**24,94**	**89,55**	**752,97**	**35,06**
Полдник								
	ТК № 018	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,07	146,12	0,00
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	33,22	20,79	26,03	433,30	0,36
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,94	3,37	8,27	71,54	0,31
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			**535**	**44,59**	**31,79**	**77,67**	**787,86**	**16,97**
Всего				**98,79**	**74,86**	**248,99**	**2 112,73**	**57,08**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

21 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,56	8,71	24,39	202,94	0,73
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,34	3,40	18,29	121,96	0,73
Итого			**360**	**13,18**	**17,11**	**58,14**	**440,90**	**1,46**
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,80	0,60	25,20	115,20	4,82
Итого			**120**	**1,80**	**0,60**	**25,20**	**115,20**	**4,82**
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,98	6,34	7,58	106,08	5,59
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	18,02	0,68	0,46	79,66	0,65
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,92	5,86	10,19	110,79	6,40
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	14,95	61,76	1,14
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			**768**	**31,07**	**15,03**	**63,45**	**519,39**	**14,78**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,65	15,01	13,59	251,58	21,06
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,27	0,03	17,43	71,81	1,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,81	4,11	33,72	195,30	5,70
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**560**	**25,52**	**21,91**	**81,96**	**636,38**	**28,32**
Всего				**71,57**	**54,65**	**228,75**	**1 711,87**	**49,38**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

22 март 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,78	5,17	32,61	185,90	8,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,85	7,68	31,29	218,50	0,73
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
Итого			**376**	**8,75**	**12,85**	**73,82**	**444,55**	**8,75**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,07	0,27	19,78	86,67	4,78
Итого			**200**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**4,78**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,89	5,93	105,77	4,05
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	13,85	16,62	4,62	223,80	0,31
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,69	4,68	36,29	210,05	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,27	0,03	20,32	83,41	1,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**720**	**28,81**	**32,22**	**97,24**	**798,83**	**7,52**
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	18,78	12,37	7,01	215,28	5,28
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,39	0,08	28,15	120,03	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,87	3,79	31,36	178,98	0,16
Итого			**450**	**27,33**	**16,50**	**80,24**	**581,08**	**7,48**
Всего				**65,96**	**61,84**	**271,08**	**1 911,13**	**28,53**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

25 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,69	7,69	27,65	207,31	0,72
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,17	0,01	14,94	61,53	0,98
Итого			**373**	**9,14**	**12,70**	**58,05**	**384,84**	**1,70**
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	202	1,01	0,20	20,36	86,69	4,03
Итого			**202**	**1,01**	**0,20**	**20,36**	**86,69**	**4,03**
Обед								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,58	0,24	25,40	117,21	70,95
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,65	6,45	4,81	92,15	1,74
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,32	11,66	4,08	174,35	0,47
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,40	5,08	10,03	100,93	5,73
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
Итого			**745**	**26,00**	**24,72**	**75,95**	**644,04**	**79,89**
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,71	29,03	48,51	550,40	0,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,27	4,23	18,78	143,20	0,20
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**560**	**35,82**	**36,00**	**84,51**	**811,30**	**1,16**
Всего				**71,97**	**73,62**	**238,87**	**1 926,87**	**86,78**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

26 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	7,39	6,03	15,42	146,58	0,16
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,93	7,94	31,81	223,49	0,74
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,66	3,92	17,45	124,73	0,86
Итого			**360**	**17,98**	**17,89**	**64,68**	**494,80**	**1,76**
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,48	0,48	11,84	53,04	4,80
Итого			**124**	**0,48**	**0,48**	**11,84**	**53,04**	**4,80**
Обед								
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,18	0,05	18,66	73,80	0,20
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,14	7,13	15,80	152,70	4,70
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	27,46	8,89	22,94	311,24	20,23
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
Итого			**729**	**38,53**	**17,34**	**87,55**	**690,34**	**30,13**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	10,69	5,42	3,31	104,90	1,06
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,43	5,34	9,28	100,42	6,14
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,33	0,00	19,00	77,92	5,96
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,11	1,80	33,37	170,07	0,16
Итого			**457**	**21,56**	**12,80**	**77,76**	**515,31**	**13,32**
Всего				**78,55**	**48,51**	**241,83**	**1 753,49**	**50,01**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____ /Андреева Е.Л./

МЕНЮ

27 март 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	2,36	5,01	24,67	151,86	5,05
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,61	2,91	3,23	43,59	2,37
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,63	15,55	3,23	191,69	0,31
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,85	3,88	20,90	138,99	0,83
Итого			**415**	**18,45**	**27,35**	**52,03**	**526,13**	**8,56**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	116	1,05	0,12	11,04	52,31	11,62
Итого			**116**	**1,05**	**0,12**	**11,04**	**52,31**	**11,62**
Обед								
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,31	0,00	18,89	77,42	5,76
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,09	4,87	6,54	81,92	10,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	22,64	14,54	4,99	241,63	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,34	4,32	33,25	200,96	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	62,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
Итого			**764**	**36,98**	**24,97**	**93,17**	**749,53**	**19,26**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,95	15,08	16,14	264,81	26,71
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,16	0,02	19,92	83,81	3,11
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			**535**	**22,15**	**18,84**	**68,68**	**544,92**	**30,12**
Всего				**78,63**	**71,28**	**224,92**	**1 872,89**	**69,56**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
_____ /Андреева Е.Л./

МЕНЮ

28 март 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,28	5,09	15,46	116,88	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,11	7,80	25,38	196,58	0,76
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	5,46	4,52	19,57	142,32	0,86
Итого			**365**	**13,85**	**17,41**	**60,41**	**455,78**	**1,62**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	207	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
Итого			**207**	**1,07**	**0,27**	**19,78**	**86,67**	**1,60**
Обед								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	12,43	6,88	9,27	148,84	0,54
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1,03	7,38	3,17	83,64	3,12
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,68	7,04	8,99	121,15	7,76
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	3,10	2,11	12,68	89,26	12,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,12	0,00	14,77	59,54	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,88	0,22	11,70	56,30	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**751**	**25,50**	**24,53**	**76,06**	**637,93**	**23,99**
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	33,37	22,56	26,38	451,14	0,36
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	6,24	4,16	10,19	102,85	1,14
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	96	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,73	3,15	8,01	67,68	0,27
Итого			**514**	**42,14**	**30,07**	**52,08**	**659,67**	**16,97**
Всего				**82,56**	**72,28**	**208,33**	**1 840,05**	**44,18**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

29 март 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	7,21	5,85	15,42	144,20	0,15
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	6,64	7,95	32,20	227,63	0,73
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,62	3,88	17,36	123,91	0,85
Итого			**370**	**18,47**	**17,68**	**64,98**	**495,74**	**1,73**
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	120	1,08	0,12	11,40	54,00	12,00
Итого			**120**	**1,08**	**0,12**	**11,40**	**54,00**	**12,00**
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,52	7,04	7,16	115,14	5,19
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	21,26	15,05	11,89	269,22	7,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,39	0,08	31,05	131,65	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			**760**	**34,27**	**28,21**	**82,80**	**739,31**	**14,68**
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,99	10,33	36,19	269,92	0,21
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,18	0,01	14,95	61,75	1,14
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,19	6,89	37,08	256,09	0,20
Итого			**463**	**19,96**	**17,33**	**90,12**	**599,76**	**6,55**
Всего				**73,78**	**63,34**	**249,30**	**1 888,81**	**34,96**

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С