



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./

МЕНЮ

2 май 2024 г.

Ясли 12 аллергии

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,39	1,20	15,21	81,18	0,00
Итого			307	4,52	1,95	38,60	190,06	0,04
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Итого			98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Обед								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,21	9,03	4,65	128,76	0,66
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,18	0,04	9,86	38,84	0,19
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,34	0,00	0,84	6,54	2,51
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,54	5,31	8,20	95,26	6,59
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	96	1,85	3,41	5,85	62,45	4,59
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
Итого			572	16,25	18,62	50,29	435,13	14,54
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	23	1,75	2,29	17,36	97,30	0,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,18	19,29	11,07	278,48	20,78
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,18	0,02	18,10	73,82	0,85
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			370	18,74	21,85	57,16	500,60	21,63
Всего				40,98	42,91	166,63	1 219,87	46,01

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./



МЕНЮ

3 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,98	0,76	18,01	86,13	1,07
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,35	0,19	17,51	77,17	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			315	3,53	0,95	40,82	185,10	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,91	3,70	25,07	149,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,25	0,03	12,39	51,50	1,17
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	3,80	5,68	3,68	81,54	2,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,52	2,01	2,79	31,81	1,32
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	9,94	17,89	4,99	220,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
Итого			577	22,41	30,34	75,35	665,59	5,15
Полдник								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	21,08	87,01	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,20	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	125	14,12	14,38	4,52	204,26	3,36
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
Итого			358	17,23	14,70	40,93	366,26	8,52
Всего				43,92	46,14	172,25	1 281,45	17,74

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./



МЕНЮ

6 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,96	0,34	20,71	97,65	0,00
Итого			310	5,33	1,18	45,76	215,00	0,04
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	1,35	0,00	18,60	82,50	60,00
Итого			150	1,35	0,00	18,60	82,50	60,00
Обед								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	50	7,72	9,52	4,99	136,37	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,89	1,49
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/10	1,97	1,09	2,75	28,96	3,57
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,07	3,42	7,45	70,14	4,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			569	15,72	15,08	55,29	421,82	9,78
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	145	15,70	18,02	27,56	335,08	0,52
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,16	0,00	15,17	61,68	3,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
Итого			322	17,63	18,25	54,03	451,15	3,54
Всего				40,03	34,51	173,68	1 170,47	73,36

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

7 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,35	0,19	16,72	73,96	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
Итого			310	3,36	0,90	34,43	159,26	0,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	160	19,65	13,70	4,51	243,63	16,34
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,15	7,45
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,48	0,89	7,27	47,47	3,98
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			551	26,30	15,79	50,79	481,00	67,77
Полдник								
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,22	17,77	0,90	224,30	0,61
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,13	0,00	11,44	46,51	2,34
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,67	2,59	5,24	51,75	4,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			375	18,65	20,61	28,21	373,56	7,07
Всего				49,06	37,45	128,58	1 078,32	77,88

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./



МЕНЮ

8 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,88	0,72	19,53	91,09	1,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,79	0,66	19,50	95,04	0,00
Итого			310	4,86	1,38	49,12	227,24	1,64
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Итого			150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,32	4,40	3,57	67,61	8,26
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,20	0,04	9,31	36,72	0,18
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	8,79	6,67	1,01	99,20	0,37
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,07	4,02	27,53	170,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
Итого			615	22,13	16,14	65,63	494,41	11,79
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	19,21	85,60	40,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,08	16,82	9,03	240,61	17,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			315	14,39	17,11	34,62	356,81	57,51
Всего				42,73	34,78	163,62	1 145,96	85,94

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №4

(Андреева Е.Л./

**МЕНЮ**

13 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	0,72	21,30	97,98	2,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,77	0,65	19,41	94,59	0,00
Итого			320	4,86	1,37	50,80	233,68	2,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,87	8,30	7,98	137,86	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,22	0,00	14,46	59,07	3,60
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,63	3,13	16,01	111,03	1,80
2008	338	ОВОЩИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	2,01	2,54	9,09	68,65	9,40
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			540	18,48	15,00	71,78	497,16	17,78
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	19,21	85,60	40,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	50	7,88	8,88	7,50	141,88	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,43	2,66	8,40	68,60	5,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			375	12,27	11,93	45,74	347,08	45,68
Всего				36,36	28,45	183,47	1 142,42	68,50

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

14 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,50	0,40	9,25	46,45	0,00
Итого			310	3,51	1,11	31,80	151,10	0,04
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Итого			150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,36	0,02	4,92	21,73	1,56
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	4,78	5,57	5,11	90,29	2,58
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,87	10,73	7,98	159,65	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	1,89	4,98	13,53	106,24	5,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,64	0,25	10,65	51,10	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			570	18,64	22,35	71,13	560,47	9,34
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,20	0,04	9,31	36,72	0,18
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	17,32	12,63	6,22	208,51	4,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			350	20,75	15,76	44,23	400,93	4,91
Всего				44,25	39,37	161,41	1 180,00	29,29

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №4

/Андреева Е.Л./

МЕНЮ
15 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,00	0,19	16,13	73,51	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	12,52	50,79	0,04
Итого			305	4,01	0,90	41,11	187,84	0,04
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,21	5,06	8,23	88,53	9,49
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,17	0,00	21,73	87,56	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	8,80	6,65	2,35	114,83	7,34
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,59	1,92	5,17	52,90	5,03
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,64	0,25	10,65	51,10	0,00
Итого			611	18,53	14,64	61,72	464,58	24,83
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	19,21	85,60	40,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,67	12,57	0,29	172,73	0,12
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,27	5,02	13,90	115,91	31,74
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Итого			515	20,61	18,01	54,01	472,33	86,86
Всего				43,90	33,70	171,99	1 189,25	114,73

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



МЕНЮ

16 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,39	1,20	15,21	81,18	0,00
Итого			307	4,52	1,95	38,60	190,06	0,04
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Итого			98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Обед								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,21	9,03	4,65	128,76	0,66
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,18	0,04	9,86	38,84	0,19
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,34	0,00	0,84	6,54	2,51
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,54	5,31	8,20	95,26	6,59
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	96	1,85	3,41	5,85	62,45	4,59
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
Итого			572	16,25	18,62	50,29	435,13	14,54
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	23	1,75	2,29	17,36	97,30	0,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,18	19,29	11,07	278,48	20,78
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,18	0,02	18,10	73,82	0,85
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			370	18,74	21,85	57,16	500,60	21,63
Всего				40,98	42,91	166,63	1 219,87	46,01

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

17 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,98	0,76	18,01	86,13	1,07
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,35	0,19	17,51	77,17	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			315	3,53	0,95	40,82	185,10	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,91	3,70	25,07	149,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,25	0,03	12,39	51,50	1,17
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	3,80	5,68	3,68	81,54	2,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,52	2,01	2,79	31,81	1,32
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	9,94	17,89	4,99	220,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
Итого			577	22,41	30,34	75,35	665,59	5,15
Полдник								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	21,08	87,01	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,20	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	125	14,12	14,38	4,52	204,26	3,36
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
Итого			358	17,23	14,70	40,93	366,26	8,52
Всего				43,92	46,14	172,25	1 281,45	17,74

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./



МЕНЮ

20 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,96	0,34	20,71	97,65	0,00
Итого			310	5,33	1,18	45,76	215,00	0,04
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	1,35	0,00	18,60	82,50	60,00
Итого			150	1,35	0,00	18,60	82,50	60,00
Обед								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	50	7,72	9,52	4,99	136,37	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,89	1,49
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/10	1,97	1,09	2,75	28,96	3,57
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,07	3,42	7,45	70,14	4,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			569	15,72	15,08	55,29	421,82	9,78
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	145	15,70	18,02	27,56	335,08	0,52
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,16	0,00	15,17	61,68	3,02
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00
Итого			322	17,63	18,25	54,03	451,15	3,54
Всего				40,03	34,51	173,68	1 170,47	73,36

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



МЕНЮ

21 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,35	0,19	16,72	73,96	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
Итого			310	3,36	0,90	34,43	159,26	0,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	160	19,65	13,70	4,51	243,63	16,34
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,15	7,45
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,48	0,89	7,27	47,47	3,98
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			551	26,30	15,79	50,79	481,00	67,77
Полдник								
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,22	17,77	0,90	224,30	0,61
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,13	0,00	11,44	46,51	2,34
2008	335	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,67	2,59	5,24	51,75	4,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			375	18,65	20,61	28,21	373,56	7,07
Всего				49,06	37,45	128,58	1 078,32	77,88

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./



МЕНЮ

22 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,88	0,72	19,53	91,09	1,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,79	0,66	19,50	95,04	0,00
Итого			310	4,86	1,38	49,12	227,24	1,64
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Итого			150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,32	4,40	3,57	67,61	8,26
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,20	0,04	9,31	36,72	0,18
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	8,79	6,67	1,01	99,20	0,37
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,07	4,02	27,53	170,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
Итого			615	22,13	16,14	65,63	494,41	11,79
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	19,21	85,60	40,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,08	16,82	9,03	240,61	17,51
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			315	14,39	17,11	34,62	356,81	57,51
Всего				42,73	34,78	163,62	1 145,96	85,94

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



МЕНЮ

23 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	32	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,00	0,19	16,92	76,72	0,00
Итого			312	4,13	0,94	40,31	185,60	0,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	55	8,43	9,50	8,03	151,81	0,00
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,	150/11/5	3,42	5,31	7,98	93,70	4,42
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	125	1,77	3,37	8,79	73,37	7,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,25	0,03	12,39	51,50	1,17
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,66	6,53	2,01	69,77	2,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	1,88	0,75	12,85	65,34	0,00
Итого			590	18,04	25,74	62,68	556,49	15,73
Полдник								
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,15	7,07	33,99	0,00
2008	265	ПЛОВ	150	16,67	18,91	25,49	338,86	0,98
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	149	1,34	0,15	14,19	67,20	14,93
Итого			486	20,83	21,22	77,69	589,41	15,91
Всего				43,75	48,05	195,83	1 396,00	34,68

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./



МЕНЮ

24 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	24	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ	130	1,34	0,27	12,93	59,52	0,00
Итого			304	2,99	0,83	32,99	151,46	0,04
II Завтрак								
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	151	1,36	0,15	14,32	67,82	15,07
Итого			151	1,36	0,15	14,32	67,82	15,07
Обед								
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	8,01	8,80	2,61	121,77	1,71
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	17,06	70,88	0,16
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,45	1,75	2,42	27,65	1,14
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,76	9,86	10,65	183,68	6,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			545	25,23	21,42	56,22	520,48	9,98
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,43
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	125	3,20	5,23	20,52	141,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			320	4,61	5,44	37,91	219,59	7,45
Всего				34,19	27,84	141,44	959,35	32,54

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

27 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	0,72	21,30	97,98	2,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,77	0,65	19,41	94,59	0,00
Итого			320	4,86	1,37	50,80	233,68	2,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,87	8,30	7,98	137,86	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,22	0,00	14,46	59,07	3,60
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,17	2,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,63	3,13	16,01	111,03	1,80
2008	338	ОВОЩИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	2,01	2,54	9,09	68,65	9,40
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			540	18,48	15,00	71,78	497,16	17,78
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	19,21	85,60	40,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	50	7,88	8,88	7,50	141,88	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,43	2,66	8,40	68,60	5,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			375	12,27	11,93	45,74	347,08	45,68
Всего				36,36	28,45	183,47	1 142,42	68,50

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

28 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,50	0,40	9,25	46,45	0,00
Итого			310	3,51	1,11	31,80	151,10	0,04
II Завтрак								
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Итого			150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,36	0,02	4,92	21,73	1,56
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	4,78	5,57	5,11	90,29	2,58
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,87	10,73	7,98	159,65	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	1,89	4,98	13,53	106,24	5,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,64	0,25	10,65	51,10	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			570	18,64	22,35	71,13	560,47	9,34
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0,20	0,04	9,31	36,72	0,18
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	17,32	12,63	6,22	208,51	4,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			350	20,75	15,76	44,23	400,93	4,91
Всего				44,25	39,37	161,41	1 180,00	29,29

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

29 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,00	0,19	16,13	73,51	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	12,52	50,79	0,04
Итого			305	4,01	0,90	41,11	187,84	0,04
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,21	5,06	8,23	88,53	9,49
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,17	0,00	21,73	87,56	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	8,80	6,65	2,35	114,83	7,34
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,59	1,92	5,17	52,90	5,03
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,64	0,25	10,65	51,10	0,00
Итого			611	18,53	14,64	61,72	464,58	24,83
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	19,21	85,60	40,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	50	14,67	12,57	0,29	172,73	0,12
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,27	5,02	13,90	115,91	31,74
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	1,35	0,15	14,25	67,50	15,00
Итого			515	20,61	18,01	54,01	472,33	86,86
Всего				43,90	33,70	171,99	1 189,25	114,73

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №4

/Андреева Е.Л./



МЕНЮ

30 май 2024 г.

Ясли 12 аллергики

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	2,39	1,20	15,21	81,18	0,00
Итого			307	4,52	1,95	38,60	190,06	0,04
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Итого			98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
Обед								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	7,21	9,03	4,65	128,76	0,66
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,18	0,04	9,86	38,84	0,19
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	47	0,34	0,00	0,84	6,54	2,51
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,54	5,31	8,20	95,26	6,59
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	96	1,85	3,41	5,85	62,45	4,59
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,61	50,88	0,00
Итого			572	16,25	18,62	50,29	435,13	14,54
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	23	1,75	2,29	17,36	97,30	0,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15,18	19,29	11,07	278,48	20,78
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,18	0,02	18,10	73,82	0,85
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,63	0,25	10,63	51,00	0,00
Итого			370	18,74	21,85	57,16	500,60	21,63
Всего				40,98	42,91	166,63	1 219,87	46,01

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./

МЕНЮ

31 май 2024 г.

Ясли 12 аллергии

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,98	0,76	18,01	86,13	1,07
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	130	1,35	0,19	17,51	77,17	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			315	3,53	0,95	40,82	185,10	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,91	3,70	25,07	149,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,25	0,03	12,39	51,50	1,17
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/10/5	3,80	5,68	3,68	81,54	2,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,52	2,01	2,79	31,81	1,32
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	9,94	17,89	4,99	220,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2,00	0,77	13,71	69,87	0,00
Итого			577	22,41	30,34	75,35	665,59	5,15
Полдник								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	21,08	87,01	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,20	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	125	14,12	14,38	4,52	204,26	3,36
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
Итого			358	17,23	14,70	40,93	366,26	8,52
Всего				43,92	46,14	172,25	1 281,45	17,74

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С