



Утверждаю

Заведующий
ФГБОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

2 май 2024 г.

Сад 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								
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	3,58	1,80	22,82	121,78	0,00
Итого			375	5,50	2,51	45,16	225,22	0,02
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	149	2,23	0,74	31,24	142,79	14,87
Итого			149	2,23	0,74	31,24	142,79	14,87
Обед								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	6,84	7,90	5,07	118,74	0,67
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,05	11,21	44,31	0,22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	55	0,50	0,10	1,00	7,76	2,99
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,69	4,42	8,88	90,48	7,44
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	1,87	5,03	5,88	77,21	4,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			715	17,39	18,66	60,22	478,56	15,94
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,44	3,19	24,18	135,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,01	15,81	64,16	0,56
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,88	16,33	12,10	259,84	21,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			422	20,41	19,83	64,85	520,73	22,20
Всего				45,53	41,74	201,47	1 367,30	53,03

Зам.Зав. по АХП _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./



МЕНЮ

3 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

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								
2014	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,85	0,72	16,00	77,31	0,80
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200/10	2,03	0,29	26,27	115,77	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			420	3,98	1,01	47,31	213,63	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,07	5,45	32,49	199,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,02	23,63	95,82	0,80
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,99	3,95	5,37	59,82	2,52
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	5,33	5,96	4,70	94,55	3,44
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,09	18,11	6,24	239,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,22	0,86	15,39	78,41	0,00
Итого			733	28,87	34,65	100,52	829,05	6,76
Полдник								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,50	0,03	19,47	80,55	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,96	4,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	17,13	20,72	5,75	278,50	4,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			418	19,99	21,10	39,22	427,21	9,41
Всего				53,74	56,94	205,23	1 547,29	20,59

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

6 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

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	180	0,12	0,00	8,43	35,64	0,00
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200	4,44	0,50	31,05	146,36	0,00
Итого			405	6,38	1,21	51,94	245,54	0,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	1,13	1,13	27,82	124,64	0,00
Итого			150	1,13	1,13	27,82	124,64	0,00
Обед								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	65	16,16	18,32	6,24	254,14	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,38	0,00	0,88	6,50	3,00
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	3,65	2,36	3,62	50,68	3,69
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,83	5,03	6,42	79,25	4,26
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,22	0,05	20,90	85,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			696	26,48	26,92	66,24	615,94	10,95
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	195	18,94	23,46	35,65	429,26	0,65
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,19	0,00	17,23	70,06	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			405	21,09	23,76	65,64	560,52	4,25
Всего				55,08	53,02	211,64	1 546,64	15,20

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С



МЕНЮ

7 май 2024 г.

Сад 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	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ ВОДЕ	200	2,03	0,29	26,27	115,77	0,00
Итого			385	3,59	0,85	46,12	206,50	0,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	200	24,42	9,82	5,45	237,40	20,25
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	21,64	95,29	40,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,27	14,33	14,92
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	3,08	3,39	10,14	83,89	4,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			706	32,73	14,63	67,68	570,97	79,96
Полдник								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,22	0,00	17,58	71,62	4,07
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,53	5,01	4,81	71,10	3,78
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,22	17,77	0,90	224,30	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			410	18,93	23,08	36,05	428,22	8,46
Всего				56,15	38,74	168,03	1 283,09	92,04

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

8 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,44	1,05	32,03	155,28	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,91	0,73	23,07	104,86	2,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
Итого			420	6,45	1,78	67,41	309,72	2,42
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, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/0/1	1,50	2,56	4,72	48,64	10,45
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,24	0,04	9,41	37,33	0,19
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,34	5,96
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	16,18	10,23	1,87	164,31	0,70
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,29	6,76	33,07	221,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			786	29,93	20,81	78,74	620,64	17,30
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	21,64	95,29	40,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	17,84	20,28	12,89	306,49	23,88
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			415	20,13	20,72	47,29	462,98	63,88
Всего				57,86	43,46	207,69	1 460,84	98,60

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./

МЕНЮ

13 май 2024 г.

Сад 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								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,38	0,51	21,11	92,68	2,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,71	1,12	33,73	163,76	0,00
Итого			415	6,19	1,63	64,72	296,34	2,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,93	0,19	18,69	79,55	3,70
Итого			185	0,93	0,19	18,69	79,55	3,70
Обед								
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	9,58	14,25	10,71	209,25	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,28	0,00	21,84	88,93	4,25
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,95	4,97
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,62	3,26	19,37	129,79	2,43
2008	338	ОВОЩИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2,74	4,99	9,44	95,80	11,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,84	0,28	11,68	56,30	0,00
2008		БАТОН	30	2,22	0,86	15,39	78,41	0,00
Итого			693	22,68	23,69	89,67	665,43	23,35
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	21,64	95,29	40,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	65	9,72	11,95	10,71	189,08	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,02	5,04	7,11	83,05	4,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			410	13,05	17,28	45,84	398,02	44,68
Всего				42,85	42,79	218,92	1 439,34	74,55

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4

/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

14 май 2024 г.

Сад 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								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	5,17	1,36	25,85	136,01	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			420	7,09	2,07	50,62	249,13	0,02
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	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,47	2,46	5,98	48,36	2,93
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,09	5,60	6,14	96,17	3,35
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,21	15,66	10,71	228,36	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,22	0,05	20,90	85,31	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,39	7,43	16,43	141,90	6,56
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	0,28	11,68	56,30	0,00
2008		БАТОН	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			730	23,46	32,34	87,32	735,26	12,84
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,88	17,38	5,15	240,89	3,89
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,05	11,21	44,31	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			360	17,11	17,58	22,74	315,80	4,11
Всего				49,01	52,14	174,93	1 367,69	31,97

Зам.Зав. по АХП

Колпакова О. С



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №4

Андреева Е.Л./

МЕНЮ

15 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

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	37	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200/10	3,00	0,29	26,99	121,54	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
Итого			427	5,07	1,04	50,24	229,61	0,03
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,13	6,66	7,84	101,02	9,22
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	185	0,09	0,07	26,47	103,87	0,28
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,47	0,06	1,47	8,25	5,89
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	14,26	6,14	1,98	137,47	11,47
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,25	2,07	6,90	64,20	6,71
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	37	2,62	1,01	18,11	92,27	0,00
Итого			747	25,82	16,31	75,47	568,28	33,57
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	30,50	130,76	40,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	60	17,39	14,91	0,38	204,95	0,16
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	6,63	12,22	123,77	31,59
		ГРУША СВЕЖАЯ	149	1,34	0,15	14,19	67,20	14,93
Итого			569	24,30	22,09	70,01	587,87	86,68
Всего				56,09	39,62	213,90	1 463,16	123,88

Зам.Зав. по АХР _____ Колпакова О. С.



Утверждаю

Заведующий
ФБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

16 май 2024 г.

Сад 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	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	3,58	1,80	22,82	121,78	0,00
Итого			375	5,50	2,51	45,16	225,22	0,02
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	149	2,23	0,74	31,24	142,79	14,87
Итого			149	2,23	0,74	31,24	142,79	14,87
Обед								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	6,84	7,90	5,07	118,74	0,67
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,05	11,21	44,31	0,22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	55	0,50	0,10	1,00	7,76	2,99
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,69	4,42	8,88	90,48	7,44
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	1,87	5,03	5,88	77,21	4,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			715	17,39	18,66	60,22	478,56	15,94
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,44	3,19	24,18	135,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,01	15,81	64,16	0,56
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,88	16,33	12,10	259,84	21,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			422	20,41	19,83	64,85	520,73	22,20
Всего				45,53	41,74	201,47	1 367,30	53,03

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./

МЕНЮ

17 май 2024 г.

Сад 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,85	0,72	16,00	77,31	0,80
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200/10	2,03	0,29	26,27	115,77	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			420	3,98	1,01	47,31	213,63	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,07	5,45	32,49	199,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,02	23,63	95,82	0,80
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,99	3,95	5,37	59,82	2,52
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	5,33	5,96	4,70	94,55	3,44
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,09	18,11	6,24	239,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,22	0,86	15,39	78,41	0,00
Итого			733	28,87	34,65	100,52	829,05	6,76
Полдник								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,50	0,03	19,47	80,55	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,96	4,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	17,13	20,72	5,75	278,50	4,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			418	19,99	21,10	39,22	427,21	9,41
Всего				53,74	56,94	205,23	1 547,29	20,59

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



МЕНЮ

20 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

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								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,43	35,64	0,00
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200	4,44	0,50	31,05	146,36	0,00
Итого			405	6,38	1,21	51,94	245,54	0,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	1,13	1,13	27,82	124,64	0,00
Итого			150	1,13	1,13	27,82	124,64	0,00
Обед								
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	65	16,16	18,32	6,24	254,14	0,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,38	0,00	0,88	6,50	3,00
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	3,65	2,36	3,62	50,68	3,69
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,83	5,03	6,42	79,25	4,26
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,22	0,05	20,90	85,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			696	26,48	26,92	66,24	615,94	10,95
Полдник								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	195	18,94	23,46	35,65	429,26	0,65
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,19	0,00	17,23	70,06	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			405	21,09	23,76	65,64	560,52	4,25
Всего				55,08	53,02	211,64	1 546,64	15,20

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

21 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

Сборник рецептур	№ 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	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	1,46	0,56	9,97	50,83	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ ВОДЕ	200	2,03	0,29	26,27	115,77	0,00
Итого			385	3,59	0,85	46,12	206,50	0,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	200	24,42	9,82	5,45	237,40	20,25
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	21,64	95,29	40,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,27	14,33	14,92
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ГОВЯДИНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	3,08	3,39	10,14	83,89	4,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			706	32,73	14,63	67,68	570,97	79,96
Полдник								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,22	0,00	17,58	71,62	4,07
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,53	5,01	4,81	71,10	3,78
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15,22	17,77	0,90	224,30	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			410	18,93	23,08	36,05	428,22	8,46
Всего				56,15	38,74	168,03	1 283,09	92,04

Зам.Зав. по АХП _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

22 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,44	1,05	32,03	155,28	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,91	0,73	23,07	104,86	2,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
Итого			420	6,45	1,78	67,41	309,72	2,42
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, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/0/1	1,50	2,56	4,72	48,64	10,45
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,24	0,04	9,41	37,33	0,19
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,49	8,34	5,96
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	16,18	10,23	1,87	164,31	0,70
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,29	6,76	33,07	221,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			786	29,93	20,81	78,74	620,64	17,30
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	21,64	95,29	40,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	17,84	20,28	12,89	306,49	23,88
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			415	20,13	20,72	47,29	462,98	63,88
Всего				57,86	43,46	207,69	1 460,84	98,60

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

23 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	13,17	53,19	0,03
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	37	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	3,00	0,29	26,99	121,54	0,00
Итого			417	5,07	1,04	53,46	242,50	0,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ	200/10	3,78	5,34	9,48	101,56	6,04
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	155	2,05	6,61	9,76	107,88	8,94
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	11,02	11,52	10,62	189,99	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ГРУШ	180	0,18	0,02	14,87	60,90	0,85
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,89	3,32	2,75	44,86	2,74
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,22	0,86	15,39	78,41	0,00
Итого			725	22,14	27,97	75,57	644,80	18,57
Полдник								
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,22	0,05	22,51	91,77	0,00
2008	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,88	22,74	33,52	430,92	1,33
		ГРУША СВЕЖАЯ	149	1,34	0,15	14,19	67,20	14,93
Итого			589	28,68	26,14	105,26	776,18	16,26
Всего				56,79	55,33	252,47	1 740,88	38,46

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



Утверждаю

Заведующий
РБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

24 май 2024 г.

Сад 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	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ	200	1,79	0,36	18,77	85,46	0,00
2014	267	ЧАЙ САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			415	3,71	1,07	36,27	169,55	0,02
II Завтрак								
2008		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								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/20	7,11	7,16	6,22	118,51	4,45
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,50	0,03	19,47	80,55	0,16
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	3,59	4,88	54,38	2,29
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,81	9,19	12,66	202,05	8,48
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			720	29,56	21,13	71,41	595,55	15,38
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	190/7	0,19	0,00	12,52	50,79	0,04
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,89	11,95	12,45
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	5,07	7,88	32,49	221,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			427	7,77	8,28	59,66	345,08	12,49
Всего				42,40	30,63	181,66	1 178,00	42,96

Зам.Зав. по АХП

Колпакова О. С



Заведующий
ГБДОУ №4
/Андреева Е.Л./

МЕНЮ

27 май 2024 г.

Сад 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								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,38	0,51	21,11	92,68	2,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,71	1,12	33,73	163,76	0,00
того			415	6,19	1,63	64,72	296,34	2,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	185	0,93	0,19	18,69	79,55	3,70
Итого			185	0,93	0,19	18,69	79,55	3,70
Обед								
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	9,58	14,25	10,71	209,25	0,00
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,28	0,00	21,84	88,93	4,25
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,95	4,97
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,62	3,26	19,37	129,79	2,43
2008	338	ОВОЩИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2,74	4,99	9,44	95,80	11,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,84	0,28	11,68	56,30	0,00
2008		БАТОН	30	2,22	0,86	15,39	78,41	0,00
Итого			693	22,68	23,69	89,67	665,43	23,35
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	21,64	95,29	40,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	65	9,72	11,95	10,71	189,08	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,02	5,04	7,11	83,05	4,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			410	13,05	17,28	45,84	398,02	44,68
Всего				42,85	42,79	218,92	1 439,34	74,55

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



МЕНЮ

28 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	5,17	1,36	25,85	136,01	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,10	0,00	12,31	49,58	0,02
2014	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
Итого			420	7,09	2,07	50,62	249,13	0,02
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	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,47	2,46	5,98	48,36	2,93
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,09	5,60	6,14	96,17	3,35
2008	314	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,21	15,66	10,71	228,36	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,22	0,05	20,90	85,31	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,39	7,43	16,43	141,90	6,56
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	0,28	11,68	56,30	0,00
2008		БАТОН	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			730	23,46	32,34	87,32	735,26	12,84
Полдник								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,88	17,38	5,15	240,89	3,89
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,05	11,21	44,31	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			360	17,11	17,58	22,74	315,80	4,11
Всего				49,01	52,14	174,93	1 367,69	31,97

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./

МЕНЮ

29 май 2024 г.

Сад 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								
2014	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ	37	1,94	0,75	13,30	67,77	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200/10	3,00	0,29	26,99	121,54	0,00
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
Итого			427	5,07	1,04	50,24	229,61	0,03
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,13	6,66	7,84	101,02	9,22
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	185	0,09	0,07	26,47	103,87	0,28
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,47	0,06	1,47	8,25	5,89
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	14,26	6,14	1,98	137,47	11,47
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,25	2,07	6,90	64,20	6,71
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	37	2,62	1,01	18,11	92,27	0,00
Итого			747	25,82	16,31	75,47	568,28	33,57
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,33	0,14	30,50	130,76	40,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	60	17,39	14,91	0,38	204,95	0,16
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	6,63	12,22	123,77	31,59
		ГРУША СВЕЖАЯ	149	1,34	0,15	14,19	67,20	14,93
Итого			569	24,30	22,09	70,01	587,87	86,68
Всего				56,09	39,62	213,90	1 463,16	123,88

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С



МЕНЮ

30 май 2024 г.

Сад 12 аллергии

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	3,58	1,80	22,82	121,78	0,00
Итого			375	5,50	2,51	45,16	225,22	0,02
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	149	2,23	0,74	31,24	142,79	14,87
Итого			149	2,23	0,74	31,24	142,79	14,87
Обед								
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	6,84	7,90	5,07	118,74	0,67
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,25	0,05	11,21	44,31	0,22
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	55	0,50	0,10	1,00	7,76	2,99
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,69	4,42	8,88	90,48	7,44
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	1,87	5,03	5,88	77,21	4,62
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,24	0,86	15,48	78,86	0,00
Итого			715	17,39	18,66	60,22	478,56	15,94
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,44	3,19	24,18	135,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,01	15,81	64,16	0,56
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,88	16,33	12,10	259,84	21,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			422	20,41	19,83	64,85	520,73	22,20
Всего				45,53	41,74	201,47	1 367,30	53,03

Зам.Зав. по АХР _____

Колпакова О. С

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №4
Андреева Е.Л./**МЕНЮ**

31 май 2024 г.

Сад 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,85	0,72	16,00	77,31	0,80
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ НА ВОДЕ	200/10	2,03	0,29	26,27	115,77	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			420	3,98	1,01	47,31	213,63	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,07	5,45	32,49	199,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,17	0,02	23,63	95,82	0,80
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,99	3,95	5,37	59,82	2,52
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	5,33	5,96	4,70	94,55	3,44
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,09	18,11	6,24	239,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,22	0,86	15,39	78,41	0,00
Итого			733	28,87	34,65	100,52	829,05	6,76
Полдник								
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,50	0,03	19,47	80,55	0,16
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,24	6,96	4,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	17,13	20,72	5,75	278,50	4,28
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	33	1,96	0,30	12,76	61,20	0,00
Итого			418	19,99	21,10	39,22	427,21	9,41
Всего				53,74	56,94	205,23	1 547,29	20,59

Зам.Зав. по АХР

Колпакова О. С