

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./**МЕНЮ**

1 день

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,74	3,46	10,07	87,02	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
	ТК №010	ЯБЛОКО	106	0,42	0,42	10,40	49,88	10,61
Итого			466	9,64	11,85	41,39	312,10	10,71
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	193	5,41	4,83	8,71	109,09	1,35
Итого			193	5,41	4,83	8,71	109,09	1,35
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	45	0,76	3,01	3,76	46,37	13,01
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	5,01	0,68	9,64	127,41	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,72	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,47	4,58	16,20	116,31	7,54
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			700	18,38	20,75	90,55	623,62	20,79
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	29,09	16,33	27,41	381,39	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,65	15,01	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	169	0,51	0,34	27,52	118,18	3,38
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	39	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			418	32,98	17,84	79,14	619,38	3,69
Всего				66,41	55,27	219,79	1 664,19	36,54

Медицинская сестра

МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

АКИМОВА О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

2 день

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,21	2,71	15,06	88,35	1,65
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	97	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			577	10,76	11,96	51,26	355,12	61,65
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,82	5,05	13,19	91,58	0,00
Итого			202	2,82	5,05	13,19	91,58	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,63	3,25	2,00	41,09	14,29
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,29	4,84	11,42	106,39	3,79
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	230	11,56	11,29	44,33	314,87	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,20	33,60	139,80	0,30
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			693	19,10	20,15	105,42	672,04	18,38
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,91	9,42	18,67	214,22	0,21
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,38	5,78	19,47	143,76	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	177	0,53	0,35	28,86	123,96	3,54
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			434	15,39	17,74	88,98	600,10	3,75
Всего				48,07	54,90	258,85	1 718,84	83,78

Медицинская сестра

МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

АКИМОВА О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

3 день

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	1,70	9,04	11,36	133,69	0,00
2024	ТК № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,31	3,47	32,81	195,92	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	102	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			533	12,71	13,02	73,39	460,52	4,02
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,55	2,54	1,87	33,12	43,55
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	5,49	9,31	5,45	129,85	7,19
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			704	22,05	26,56	77,27	662,24	50,74
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7,93	11,39	8,43	193,20	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,65	3,34	12,36	91,12	9,21
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО	177	0,17	0,34	27,65	115,09	283,33
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,96	1,97	34,63	179,97	0,13
Итого			475	18,03	17,22	91,55	620,17	292,67
Всего				58,39	61,80	251,23	1 855,95	348,83

Медицинская сестра

МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

АКИМОВА О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

4 день

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
2024	TK№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	105	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			585	11,75	12,22	61,74	404,82	2,29
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,81	5,04	13,18	91,54	0,00
Итого			201	2,81	5,04	13,18	91,54	0,00
Обед								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,67	11,36	30,70	291,02	15,96
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,01	15,13	59,63	1,89
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			695	19,56	20,41	91,87	635,29	22,85
Полдник								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	11,20	5,28	8,97	128,01	0,59
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,47	8,86	16,12	154,74	10,09
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,08	6,20	20,62	154,90	6,08
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			475	20,83	20,70	74,75	569,89	17,00
Всего				54,95	58,37	241,54	1 701,54	42,14

Медицинская сестра

МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

АКИМОВА О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

5 день

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,79	15,54	91,17	1,71
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			360	9,76	11,11	42,14	310,18	1,74
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	197	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			197	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	52	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,01	5,68	6,70	98,46	3,96
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,21	9,63	22,77	195,16	10,71
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ	180	0,07	0,01	15,13	59,63	1,89
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			712	20,49	23,08	93,75	623,99	56,56
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	205	13,00	17,25	22,56	297,94	11,15
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/8	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,86	3,86	38,45	207,75	0,00
Итого			493	19,72	21,34	79,83	591,59	11,15
Всего				52,90	60,53	229,21	1 616,65	69,45

Медицинская сестра Молчанова Е.В.Шеф повар (зав. производством) Акимова О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

6 день

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,91	16,18	94,91	1,78
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			490	10,54	11,93	52,96	360,57	1,78
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Итого			196	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	45	2,24	3,85	5,53	65,85	2,80
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	1,05	1,78	7,39	50,06	4,26
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	6,90	8,97	17,68	173,67	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,72	2,08	11,15	75,20	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			678	16,40	17,68	77,12	530,44	7,22
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,83	1,94	8,25	57,77	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,27	20,61	31,24	461,34	0,38
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	181	0,54	0,36	29,48	126,60	3,62
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			450	39,14	23,49	79,25	698,11	4,00
Всего				68,88	58,10	222,47	1 679,19	13,00

Медицинская сестра

МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

АКИМОВА О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

7 день

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,57	10,38	89,69	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	103	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			483	10,82	11,33	52,30	327,37	60,07
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,75	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,75	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,42	1,01	1,30	15,90	5,21
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,74	2,08	10,83	77,27	2,57
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,76	9,40	7,75	184,40	0,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ, ПРИПУЩЕННЫЙ В МОЛОКЕ	125	2,31	4,18	15,04	107,24	7,23
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			714	19,78	17,87	78,77	589,85	15,01
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,72	5,97	9,09	124,95	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК	179	0,17	0,35	27,95	116,29	286,32
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			458	16,93	19,82	76,78	586,26	286,50
Всего				50,32	54,02	220,92	1 594,23	361,58

Медицинская сестра Молчанова Е.В.Шеф повар (зав. производством) Акимова О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

8 день

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	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/8	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	110	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			543	10,80	12,02	52,70	360,62	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	204	5,72	5,11	9,21	115,42	1,43
Итого			204	5,72	5,11	9,21	115,42	1,43
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,60	3,12	1,90	39,28	13,63
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,18	10,62	9,64	166,38	7,72
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,82	13,57	12,78	216,25	2,26
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			699	21,99	30,66	82,80	716,78	23,73
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,10	7,32	1,54	107,84	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	135	5,33	12,64	11,42	181,52	34,27
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,78	1,84	38,54	167,03	0,00
Итого			484	18,75	22,79	84,18	630,66	34,27
Всего				57,26	70,58	228,89	1 823,48	64,43

Медицинская сестра

МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

АКИМОВА О.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

9 день

Сад 12 часов

Медицинская сестра Молчанова Е.В. МОЛЧАНОВА Е.В.

Шеф повар (зав. производством) _____ АКИМОВА О.А.

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
ГБДОУ №115
/ЗОРИНА Н.И./

МЕНЮ

10 день

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,90	3,60	10,49	90,58	0,07
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,05	11,11	84,57	0,00
Итого			360	9,90	11,63	43,01	316,19	0,07
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	197	2,73	4,90	12,81	88,94	0,00
Итого			197	2,73	4,90	12,81	88,94	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	5,01	9,31	12,06	158,32	5,48
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,88	10,03	7,04	159,88	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
Итого			692	20,68	22,74	78,43	619,57	8,10
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	17,92	22,52	31,30	399,56	1,84
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	181	0,90	0,18	18,27	77,77	3,62
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,22	4,49	29,81	189,10	0,04
Итого			453	27,70	27,41	89,98	717,42	5,50
Всего				61,01	66,68	224,23	1 742,12	13,67

Медицинская сестра Молчанова Е.В.Шеф повар (зав. производством) Акимова О.А.