

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №33
/Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

5 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,08	3,90	6,65	58,90	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,50
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	10,40	12,20	50,17	357,30	1,60
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	129	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			129	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,04	6,34	3,27	123,75	0,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,03	4,85	19,70	135,64	9,09
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	5,90	23,59	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			710	17,65	19,69	61,65	571,88	13,69
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	16,80	15,54	28,14	171,36	1,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,23	2,28	28,96	142,56	0,00
Итого			417	31,27	20,05	71,21	518,82	4,18
Всего				59,32	51,94	183,03	1 448,00	19,47

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №33
Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.

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	3,00	10,15	83,67	0,07
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	12,13	13,90	51,65	365,67	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	181	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			181	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,44	16,80	17,60	284,00	14,96
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			633	23,24	23,09	64,80	590,40	98,76
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	65	7,64	0,42	0,28	132,85	0,83
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,62	4,46	16,98	115,82	8,73
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,00	0,00	5,78	23,11	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	55	4,56	0,95	27,45	137,80	0,11
Итого			441	15,82	5,95	56,89	440,58	9,67
Всего				52,15	43,18	191,14	1 474,65	113,80

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №33
Ильмутдинова С.В./**МЕНЮ**
7 февраля 2024 г.**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	1,37	2,06	15,48	66,64	1,76
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,86	21,63	2,99	153,47	0,21
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	21,50	28,74	34,11	343,80	4,63
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	104	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			104	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	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	1,30	3,64	5,79	63,96	8,17
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,74	10,85	14,30	188,93	0,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,11	0,00	11,88	61,55	0,33
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			746	19,85	21,01	80,37	631,74	11,46
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	15,25	13,37	14,92	244,79	19,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			524	20,85	16,57	46,12	425,59	19,70
Всего				63,00	66,52	168,10	1 439,13	50,99

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №33
Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

8 февраля 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	3,37	4,26	7,28	64,48	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
Итого			415	13,21	15,49	50,04	375,55	1,11
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	0,54	0,00	29,77	122,71	10,83
Итого			180	0,54	0,00	29,77	122,71	10,83
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,83	6,18	98,88	4,02
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,54	6,24	8,35	110,73	5,48
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	10,61	5,57	21,11	173,25	0,42
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,58	2,06	10,09	69,01	6,08
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			746	22,13	22,65	77,63	602,87	16,00
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	23,93	12,30	21,77	294,63	0,21
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	205	6,18	4,12	10,09	101,87	1,13
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			471	33,89	19,92	78,86	603,50	5,36
Всего				69,77	58,06	236,30	1 704,63	33,30

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №33

/Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

9 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,63	3,65	11,53	98,25	0,08
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	14,03	16,45	51,93	384,25	1,38
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,92	3,34	1,73	52,44	2,19
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	205	8,65	12,36	13,70	277,07	12,26
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,05	2,10	3,15	39,17	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			772	19,06	21,15	61,58	679,68	20,75
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	54	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,19	8,23	28,32	237,16	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	2,57	12,09	51,36	243,43	0,00
Итого			472	8,48	20,42	90,10	528,59	6,20
Всего				41,57	58,02	203,61	1 592,52	28,33

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №33

Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,27	1,91	14,38	61,88	1,64
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			410	11,27	12,61	62,08	372,28	2,64
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	184	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			184	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,42	15,94	7,82	159,69	0,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,88	0,10	8,67	76,70	8,67
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	185	0,01	0,00	11,02	44,06	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			701	17,89	21,49	72,31	551,45	13,97
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,13	12,22	9,89	100,88	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,87	2,48	19,40	98,31	9,11
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,91	7,31	25,54	106,09	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			564	28,95	26,74	73,44	566,68	12,41
Всего				59,07	61,08	225,63	1 568,41	33,32

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №33

/Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

13 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,12	3,33	9,42	84,82	0,08
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	13,32	14,13	50,02	364,82	1,08
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	179	0,54	0,00	29,50	121,59	10,73
Итого			179	0,54	0,00	29,50	121,59	10,73
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	16,84	7,37	6,77	162,43	12,13
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,38	6,83	13,27	123,85	9,11
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			717	35,06	21,62	66,45	734,18	32,84
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	95	16,99	8,64	15,46	212,16	0,19
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,88	2,25	6,37	38,22	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,70	3,80	9,31	93,96	1,05
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	88	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,49	7,24	29,38	134,64	0,00
Итого			483	28,86	22,13	68,02	516,98	16,54
Всего				77,78	57,88	213,99	1 737,57	61,19

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №33
Гильмутдинова С.В./



МЕНЮ

14 февраля 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	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,41	2,54	2,82	38,07	2,07
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,09	20,58	2,84	146,02	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
Итого			405	23,53	30,43	28,17	352,64	2,86
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	135	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			135	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,36	2,15	1,92	28,89	0,57
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	12,58	2,64	10,46	115,39	0,48
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	135	2,14	4,98	13,88	108,40	5,87
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			693	24,56	15,22	60,76	636,68	11,32
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,27	2,06	10,09	90,64	6,08
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,00	11,16	57,80	0,31
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			564	15,57	14,26	79,85	539,84	6,69
Всего				63,66	59,91	168,78	1 529,16	20,87

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №33

/Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

15 февраля 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	3,47	4,39	7,49	66,34	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	12,97	16,49	44,59	361,34	1,00
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			84	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,16	6,33	8,24	109,65	5,23
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,85	0,51	0,00	166,65	0,61
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,46	5,40	23,02	158,86	11,13
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			756	26,47	14,04	62,78	595,86	19,07
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,03	12,40	13,47	225,03	16,84
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,00	0,00	5,95	23,78	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,71	3,34	29,28	166,15	5,23
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			546	22,54	18,36	59,60	502,46	22,37
Всего				63,48	49,39	187,97	1 555,66	46,46

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №33

/Гильмутдинова С.В./

МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,79	2,63	19,83	85,26	2,26
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			431	6,89	9,43	56,13	351,26	2,76
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ ПРЯМОГО ОТЖИМА	181	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			181	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,86	3,10	4,28	48,79	2,03
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,71	4,12	9,58	139,36	0,52
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,04	3,43	19,59	123,02	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,00	0,00	5,92	23,64	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			720	24,89	19,10	75,97	573,01	7,85
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	16,63	15,68	16,06	205,49	8,17
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,32	3,62	30,69	172,19	0,00
Итого			445	23,65	19,54	85,47	546,48	10,07
Всего				56,39	48,31	235,37	1 548,75	24,98