

Утверждаю

.заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./



МЕНЮ

10 марта 2025 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	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	6,76	7,30	33,17	225,98	0,62
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,00	17,70	71,42	0,22
Итого			433	9,17	16,42	66,37	450,80	0,84
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,05	4,41	7,54	86,04	3,23
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,70	12,83	13,05	226,27	0,62
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,45	5,30	20,26	143,18	9,14
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,02	0,02	13,04	52,46	0,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			725	25,80	23,36	75,67	617,85	14,17
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,21	22,74	33,64	411,91	1,42
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	12,50	6,76	23,04	205,21	0,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			455	32,41	29,70	81,80	726,17	1,69
Всего				67,98	70,08	238,64	1 861,12	22,70

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю



.заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

11 марта 2025 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	6,47	6,23	15,42	144,78	0,13
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,39	7,40	31,82	216,22	0,68
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	18,76	126,06	0,80
Итого			410	16,18	17,27	66,00	487,06	1,61
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								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,44	5,24	16,97	137,03	6,75
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	22,45	12,20	22,46	313,53	16,75
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,34	26,24	126,92	100,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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			676	31,71	18,63	84,27	672,88	128,50
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,96	8,64	2,79	144,73	0,97
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,01	4,73	18,99	130,98	9,04
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,02	0,02	12,00	48,30	0,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,53	2,23	36,27	187,38	0,26
Итого			445	23,52	15,74	76,45	542,39	10,45
Всего				72,31	51,82	244,90	1 779,73	144,16

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



МЕНЮ

12 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	1,44	3,03	17,36	101,40	4,43
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,66	15,60	3,23	192,20	0,31
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,58	3,64	20,42	133,73	0,73
Итого			410	17,18	24,97	44,01	467,83	7,72
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,75	4,16	7,41	77,31	11,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,15	21,33	4,46	294,31	0,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,08	18,19	71,04	0,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			751	33,12	32,15	80,54	769,75	14,25
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,96	9,47	14,53	191,41	21,10
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,05	0,01	14,67	59,70	0,80
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			545	17,31	13,31	53,13	412,04	22,28
Всего				68,21	70,93	193,18	1 720,12	47,25

Повар _____

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю



заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

13 марта 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,19	7,40	30,99	215,25	0,68
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,89	4,06	18,84	132,87	0,78
Итого			420	13,38	20,58	65,33	501,52	1,46
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	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,43	6,07	94,47	3,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,45	6,42	9,12	114,95	6,37
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,16	7,33	15,96	170,51	0,47
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,57	1,63	12,43	80,56	9,37
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,10	0,00	12,82	51,65	0,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			731	21,97	23,82	82,02	639,33	20,09
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,40	15,43	21,45	328,20	0,26
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			460	33,39	23,72	64,73	587,20	16,55
Всего				69,64	68,30	230,26	1 805,45	41,70

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

