

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

**МЕНЮ**

7 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
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	7,37	33,17	226,71	0,62
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,00	17,70	71,43	0,21
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>9,17</b>	<b>16,49</b>	<b>66,37</b>	<b>451,54</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	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	4,57	7,61	87,82	3,18
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,65	12,73	13,06	225,58	0,62
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,45	5,37	20,25	143,93	9,14
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,02	0,02	12,96	52,13	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
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>25,75</b>	<b>23,49</b>	<b>75,66</b>	<b>619,36</b>	<b>14,12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,22	22,69	33,66	411,64	1,42
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	12,53	6,87	23,04	206,34	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	14,62	58,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>32,45</b>	<b>29,76</b>	<b>81,92</b>	<b>727,41</b>	<b>1,69</b>
<b>Всего</b>				<b>67,97</b>	<b>70,34</b>	<b>238,75</b>	<b>1 864,61</b>	<b>22,64</b>

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

**МЕНЮ**

8 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	6,47	6,23	15,42	144,78	0,13
2088	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,40	7,47	31,88	217,27	0,68
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	18,76	126,08	0,80
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16,19</b>	<b>17,34</b>	<b>66,06</b>	<b>488,13</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2088	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
	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	5,21	17,08	137,13	6,81
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	22,50	12,28	22,45	314,43	16,75
2088	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,34	26,38	127,57	100,39
	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
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>31,76</b>	<b>18,68</b>	<b>84,51</b>	<b>674,53</b>	<b>128,95</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	13,94	8,68	2,79	145,03	0,97
2088	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,01	4,61	18,99	129,96	9,04
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,02	0,02	12,01	48,34	0,18
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2088	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,52	2,28	36,17	187,40	0,26
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>23,49</b>	<b>15,71</b>	<b>76,36</b>	<b>541,73</b>	<b>10,45</b>
<b>Всего</b>				<b>72,34</b>	<b>51,91</b>	<b>245,11</b>	<b>1 781,79</b>	<b>144,61</b>

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

Быстрова О.Г./

**МЕНЮ**

9 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,43	2,96	17,29	100,44	4,39
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,66	15,52	3,23	191,54	0,31
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,57	3,64	20,40	133,62	0,78
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>17,16</b>	<b>24,82</b>	<b>43,92</b>	<b>466,10</b>	<b>7,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	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	4,11	7,44	77,13	11,08
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,14	21,37	4,38	294,42	0,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,08	18,26	71,33	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
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>33,11</b>	<b>32,14</b>	<b>80,56</b>	<b>769,97</b>	<b>14,33</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,96	9,49	14,56	191,69	21,11
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,05	0,01	14,77	60,11	0,82
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>16,61</b>	<b>12,70</b>	<b>52,13</b>	<b>398,60</b>	<b>22,23</b>
<b>Всего</b>				<b>67,48</b>	<b>70,16</b>	<b>192,11</b>	<b>1 705,17</b>	<b>47,24</b>

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

Быстрова О.Г./

**МЕНЮ**

10 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
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	6,20	7,47	31,06	216,29	0,68
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,04	18,83	132,55	0,78
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,36</b>	<b>20,63</b>	<b>65,39</b>	<b>502,24</b>	<b>1,46</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,52</b>	<b>91,80</b>	<b>13,32</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,38	6,09	94,11	3,87
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,47	6,38	9,25	115,31	6,39
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	7,26	15,84	169,18	0,47
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,58	1,63	12,62	81,30	9,39
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,10	0,00	12,73	51,30	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
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>21,94</b>	<b>23,66</b>	<b>82,15</b>	<b>638,39</b>	<b>20,14</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	24,42	15,38	21,31	327,25	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
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>33,41</b>	<b>23,67</b>	<b>64,59</b>	<b>586,25</b>	<b>16,55</b>
<b>Всего</b>				<b>69,97</b>	<b>68,32</b>	<b>232,65</b>	<b>1 818,68</b>	<b>51,47</b>

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



Утверждаю

заведующий  
ГБДОУ №20 Московского района СПб  
/Быстрова О.Г./

# МЕНЮ

11 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,10	6,09	12,90	131,94	0,13
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,05	8,86	28,82	220,23	0,78
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	18,76	126,08	0,80
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>16,47</b>	<b>18,59</b>	<b>60,48</b>	<b>478,25</b>	<b>1,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,90	5,57	51,07	1,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,59	5,19	12,29	118,64	6,35
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	18,92	19,83	26,31	359,39	11,92
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,56	1,50	2,34	29,51	0,01
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	21,47	91,30	0,32
	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
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>30,64</b>	<b>30,49</b>	<b>93,60</b>	<b>777,10</b>	<b>20,50</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	9,02	8,59	36,22	258,55	0,21
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,00	17,71	71,55	0,27
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	14,71	7,66	33,37	263,21	0,27
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>24,44</b>	<b>16,35</b>	<b>89,20</b>	<b>605,31</b>	<b>5,75</b>
<b>Всего</b>				<b>72,15</b>	<b>65,93</b>	<b>258,78</b>	<b>1 931,16</b>	<b>30,96</b>

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.