



Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова Ф.Г./

МЕНЮ

31 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,45	2,97	20,30	112,14	6,04
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	6,21	7,65	30,55	216,66	0,62
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,55	3,64	20,30	133,13	0,78
Итого			420	12,21	14,26	71,15	461,93	7,44
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Итого			180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,06	4,08	21,38	142,88	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	12,22	4,75	9,01	127,55	0,40
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,43	1,79	14,76	90,06	15,19
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,08	0,07	11,43	47,02	0,70
	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			700	25,06	11,70	83,50	541,70	21,36
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13,57	11,60	14,78	217,56	0,09
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,20	2,62	20,11	117,59	9,26
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,62	58,43	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,38	3,79	32,80	182,74	0,10
Итого			565	25,27	20,69	95,29	673,61	9,75
Всего				63,80	47,01	270,46	1 769,04	51,87

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



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

МЕНЮ

1 апреля 2025 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,38	15,27	2,77	186,30	0,26
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,77	3,98	13,10	108,69	0,78
Итого			410	17,95	31,07	34,37	488,89	3,24
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,49	2,52	2,67	35,69	0,82
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	70	11,78	15,98	14,77	250,09	0,48
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,41	5,65	15,53	122,49	6,54
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,56	0,13	21,90	91,93	0,00
	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			715	24,61	29,79	84,49	792,39	12,24
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,47	2,01	11,10	79,41	10,88
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,22	0,09	21,79	85,03	0,38
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	16,24	14,35	93,58	566,42	11,56
Всего				59,40	75,71	227,94	1 918,20	30,04

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

2 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,72	5,94	10,28	118,58	0,13
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,37	5,56	33,80	210,44	0,62
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,32	3,64	13,07	103,31	0,80
Итого			420	16,41	15,14	57,15	432,33	1,55
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Итого			180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,78	5,67	12,27	121,79	6,76
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	11,82	3,74	2,64	105,59	9,77
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,94	3,59	16,16	115,14	15,27
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	14,62	58,43	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			730	23,84	13,99	72,59	535,05	33,80
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,23	12,12	18,29	264,45	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,46	2,85	7,10	60,17	0,24
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
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,34	8,48	39,56	256,04	0,21
Итого			510	32,74	28,74	82,23	728,66	16,94
Всего				74,25	58,23	232,49	1 787,84	65,61

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.



заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

3 апреля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6,97	8,78	31,28	232,73	0,62
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,55	3,64	20,30	133,13	0,78
Итого			420	13,82	21,54	67,08	519,26	1,40
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,59	6,39	11,28	124,00	6,55
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	20,14	6,36	0,47	139,32	0,55
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	0,76	1,10	14,64	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,22	5,18	21,43	145,73	10,37
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,11	0,00	6,14	25,25	0,27
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			753	32,21	19,55	64,34	569,03	18,75
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	10,75	9,26	13,71	185,07	19,09
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,02	0,01	15,08	60,53	0,09
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	4,53	3,25	28,74	162,36	5,56
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			555	19,42	15,20	70,51	505,25	25,04
Всего				66,95	56,79	222,93	1 689,54	49,21

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.

Утверждаю

заведующий

ГБДОУ №20 Московского района СПб

/Быстрова О.Г./

МЕНЮ

4 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,12	7,23	31,42	212,04	0,62
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,14	0,00	12,82	51,78	0,03
Итого			426	7,16	10,03	65,34	354,52	3,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Итого			180	1,26	0,36	20,52	91,80	13,32
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
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	10,56	12,82	8,89	193,28	0,13
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,03	0,02	15,35	61,73	0,14
	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			715	24,67	27,59	84,24	660,61	7,47
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,29	9,85	17,08	202,16	8,63
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,27	0,08	27,04	114,91	0,40
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,74	4,14	33,49	190,23	0,18
Итого			450	19,64	14,31	91,33	574,10	10,81
Всего				52,73	52,29	261,43	1 681,03	34,65

Повар

Сердюченко СВ, Ильина О.А.