

Врио заведующего  
ГБДОУ №51 Красносельского района  
И. Р. Прудникова /Прудникова И.Р./

**Сад 10 часов**

Шеф-повар Писарева И.В. Писарева И.В.

Утверждаю

ВрИО заведующего  
ГБДОУ №51 Красносельского района  
/Прудникова И.Р./

# МЕНЮ

26 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                       | 30       | 1,4               | 2,1     | 15,8             | 68                                       | 1,8                   |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                        | 205      | 6,7               | 9,7     | 24,4             | 211                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ (аллергии)            | 205      | 5,1               | 8,1     | 27,9             | 205                                      | 0,5                   |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                               | 180      | 2,8               | 2,4     | 12,7             | 84                                       | 0,5                   |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                 | 180/6    |                   |         | 8,4              | 34                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 415      | 10,9              | 14,2    | 52,9             | 363                                      | 2,8                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>006         | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 100      | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 100      | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№017              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                          | 50       | 0,4               |         | 0,9              | 7                                        | 1                     |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,1               | 6,2     | 8,6              | 110                                      | 5,5                   |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                     | 80       | 15,7              | 0,6     | 0,5              | 70                                       | 0,6                   |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(аллергии)                    | 75/70    | 22,6              | 22,8    | 5,2              | 189                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                           | 20       | 0,3               | 1,1     | 1,3              | 16                                       | 0                     |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        | 150      | 3,2               | 5,1     | 21,5             | 149                                      | 10,4                  |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                            | 180/6/7  | 0,1               |         | 8,5              | 36                                       | 1,1                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 20       | 1,5               | 0,6     | 10,3             | 52                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                          | 753      | 27                | 13,8    | 62,2             | 491                                      | 18,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                          |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | РЯЖЕНКА                                                  | 200      | 5,8               | 5       | 8,4              | 101                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                    | 65       | 5,8               | 6,3     | 27,3             | 189                                      | 6,7                   |
| Итого                         |                     |                                                          | 265      | 11,6              | 11,3    | 35,7             | 290                                      | 6,9                   |
| Всего                         |                     |                                                          |          | 51                | 39,8    | 171,8            | 1240                                     | 32,3                  |

Шеф-повар

*И.В. Писарева*

Писарева И.В.

Врио заведующего  
ГБДОУ №51 Красносельского района  
/Прудникова И.Р./

**Сад 10 часов**

Шеф-повар  Писарева И.В.

Писарева И.В.

Утверждаю

ВРИО заведующего  
ГБДОУ №51 Красносельского района  
/Прудникова И.Р./

# МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                              | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                 |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                              | 30        | 3,2               | 4,1     | 7                | 62                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ                      | 205       | 7,2               | 8,3     | 35               | 262                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                       | 130       | 7,2               | 5,9     | 33               | 248                                      | 0                     |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                   | 180/6/7   | 0,1               |         | 8,5              | 36                                       | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                 | 428       | 10,5              | 12,4    | 50,5             | 360                                      | 1,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                   | 150       | 0,6               | 0,6     | 14,8             | 66                                       | 6                     |
| Итого                         |                     |                                                                 | 150       | 0,6               | 0,6     | 14,8             | 66                                       | 6                     |
| Обед                          |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№017              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                 | 50        | 0,4               |         | 0,9              | 7                                        | 1                     |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10 | 5                 | 7,7     | 11               | 179                                      | 3,4                   |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                   | 80        | 6,1               | 6,4     | 3,3              | 142                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)<br>(аллергики)           | 75        | 12,5              | 13,5    | 10,5             | 214                                      | 0                     |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                 | 150       | 3                 | 4,8     | 19,7             | 136                                      | 9,1                   |
|                               | 039                 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 180       | 0,1               | 0,1     | 23,6             | 97                                       | 0,9                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 25        | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
|                               | ТК№004              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                               | 20        | 1,5               | 0,6     | 10,3             | 52                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                 | 725       | 17,8              | 19,8    | 79,4             | 664                                      | 14,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                | 200       | 6                 | 4,4     | 9,8              | 99                                       | 1,1                   |
|                               | ТК№035              | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                       | 180/6     |                   |         | 8,4              | 34                                       | 0                     |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                             | 60        | 8                 | 5       | 31,1             | 199                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                 | 260       | 14                | 9,4     | 40,9             | 298                                      | 1,1                   |
| Всего                         |                     |                                                                 |           | 42,9              | 42,2    | 185,6            | 1388                                     | 23,5                  |

Шеф-повар



Писарева И.В.

Утверждаю

ВРИО заведующего  
ГБДОУ №51 Красносельского района  
Прудникова И.Р./



# МЕНЮ

29 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                              | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                               | 30       | 3,4               | 7       | 10,1             | 70                                       | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                       | 205      | 5,1               | 8,1     | 27,9             | 205                                      | 0,5                   |
|                               | TKN№040             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                   | 180      | 3,2               | 2,8     | 13,6             | 77                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 415      | 11,7              | 17,9    | 51,6             | 352                                      | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                                  | 180      |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 180      |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TK №<br>014         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                                  | 50       | 0,5               | 0,1     | 1,9              | 12                                       | 5                     |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,9               | 4,5     | 16,4             | 126                                      | 6,4                   |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                                     | 200      | 19,5              | 21,2    | 22,2             | 359                                      | 18,9                  |
|                               | TKN№041             | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                                  | 180      | 0,6               | 0,2     | 22               | 93                                       | 72                    |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15       | 1                 | 0,1     | 6,4              | 31                                       | 0                     |
|                               | TKN№004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                               | 15       | 1,1               | 0,5     | 7,7              | 39                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 671      | 27,6              | 26,6    | 76,6             | 660                                      | 102,3                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                                           | 200      | 6                 | 3,3     | 8                | 62                                       | 0,6                   |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                                | 70       | 6,7               | 2,4     | 39,3             | 205                                      | 0,2                   |
| Итого                         |                     |                                                                                 | 270      | 12,7              | 5,7     | 47,3             | 267                                      | 0,8                   |
| Всего                         |                     |                                                                                 |          | 52                | 50,2    | 175,5            | 1279                                     | 104,1                 |

Шеф-повар

*Инициалы*

Писарева И.В.