



Утверждаю  
 заведующий  
 МБДОУ №37  
 И.Н.Захарова

«13» сентября 2023 год

## МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2016	101	Суп молочный с крупой (манной)	200	5,2	5,07	16,42	215,3	0,91
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2016	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого			420	7,71	12,57	41,03	391,3	0,93
<b>2-ой Завтрак</b>								
2016	418	Сок фруктовый	150	0,7		10,1	95	2
Итого			150	0,7		10,1	95	2
<b>Обед</b>								
2016	143	Капуста тушеная	50	3,13	5,56	14,38	60	24,99
2016	87	Суп картофельный с горохом с гренками	180	4,3	4,2	13	96	4,6
2016	304	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	11,18	12,53	14,63	135	1,03
2016	182	Каша вязкая гречневая	120	6,21	5,28	27,9	120	
2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,01	25,2	76	0,36
2016		Хлеб йодированный	50	3,95	0,5	24,15	96,4	
Итого			640	29,17	28,08	119,3	583,4	30,98
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	212	Салат из свежих огурцов и помидор	115	1,89	2,09	11,43	69,08	0,7
2016	222	Макароны, запеченные с яйцом	205	7,73	6,91	23,03	250	24,1
2016		Хлеб ржаной	50	0,6	16,7	87	52,4	
2016		Печенье	50	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
2016	416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	170	1,43
Итого			620	13,88	30,17	158,53	690,68	35,84
Всего за день			1830	51,46	70,82	328,93	1809,1	69,78



Утверждаю  
 заведующий  
 МБДОУ №37  
 И.Н.Захарова

«13» сентября 2023 год

## МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2016	101	Суп молочный с крупой (манной)	150	3,94	3,84	12,4	100,1	0,8
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
2016	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Итого			340	6,43	11,4	34,01	264,1	0,82
<b>2-ой Завтрак</b>								
2016	418	Сок фруктовый	150	0,7		10,1	95	2
Итого			150	0,7		10,1	95	2
<b>Обед</b>								
2016	143	Капуста тушеная	30	1,98	3,71	9,49	45	23,99
2016	87	Суп картофельный с горохом с гренками	150	3,1	2,8	8,7	75,6	3,8
2016	304	Тефтели мясные (2-й вариант)	50	8,14	9,04	10,3	118	0,96
2016	182	Каша вязкая гречневая	100	4,67	4,86	20,94	118	
2016	394	Компот из сушеных фруктов	130	0,3	0,01	18	56	0,36
2016		Хлеб йодированный	30	3,95	0,5	24,15	96,4	
Итого			490	22,14	20,92	91,58	509	29,11
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	212	Салат из свежих огурцов и помидор	70	1,55	2,07	9,27	59,56	8,3
2016	222	Макароны, запеченные с яйцом	155	3,48	6,91	13,3	150	20,1
2016		Хлеб ржаной	40	0,6	16,7	87	52,4	
2016		Сухарь	30	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
2016	416	Какао с молоком	150	1,99	0,01	6,99	130	1,43
Итого			445	8,21	26,97	137,87	541,16	29,87
Всего за день			1425	37,48	59,29	273,47	1409,26	61,8