



Утверждаю
 заведующий
 МБДОУ №37
 И.Н.Захарова

«22» 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,3 | 3,94 | 14,2 | 110 | 0,8 |
| 2016 | 412 | Чай с лимоном | 150 | 0,03 | 0,01 | 6,66 | 30 | 2,5 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| Итого | | | 340 | 6,78 | 11,5 | 35,48 | 276 | 3,3 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | Сок фруктовый | 150 | 0,7 | | 10,1 | 142 | 2 |
| Итого | | | 150 | 0,7 | | 10,1 | 142 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 37 | Салат из свеклы с огурцами солёными | 30 | 0,57 | 2,4 | 2,6 | 35 | 4,8 |
| 2016 | 87 | Суп картофельный с горохом с гренками | 150 | 2,9 | 3,3 | 8,8 | 68,7 | 4 |
| 2016 | 292 | Жаркое по домашнему | 130 | 9,3 | 13,26 | 13,5 | 175 | 14,5 |
| 2016 | 390 | Компот из свежих плодов | 130 | 0,12 | 0,12 | 18,09 | 60,8 | 1,3 |
| 2016 | | Хлеб йодированный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 96,4 | |
| 2016 | | Хлеб ржаной | 15 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 26,2 | |
| Итого | | | 485 | 18,49 | 19,88 | 75,49 | 462,1 | 24,6 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 143 | Капуста тушеная | 120 | 1,98 | 6,71 | 15,6 | 88 | 6,7 |
| 2016 | 182 | Каша вязкая пшеничная | 100 | 3,08 | 3,08 | 23,05 | 133 | |
| 2016 | 437 | Пирожок с рисом и яйцом | 60 | 4,28 | 5,37 | 30,1 | 129 | 0,04 |
| 2016 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 20,2 | |
| 2016 | 416 | Какао с молоком | 150 | 1,99 | 0,01 | 6,99 | 130 | 1,43 |
| Итого | | | 455 | 12,98 | 15,47 | 84,09 | 500,2 | 8,17 |
| Всего за день | | | 1430 | 38,95 | 46,85 | 205,2 | 1380,3 | 38,07 |



Утверждаю
заведующий
МБДОУ №37
И.Н. Захарова

«22» 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 20,8 | 220 | 0,91 |
| 2016 | 412 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| Итого | | | 420 | 8,26 | 12,78 | 45,41 | 396 | 0,94 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 418 | Сок фруктовый | 150 | 0,7 | | 10,1 | 142 | 2 |
| Итого | | | 150 | 0,7 | | 10,1 | 142 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 37 | Салат из свеклы с огурцами солёными | 50 | 0,86 | 3,6 | 6 | 52,6 | 5,1 |
| 2016 | 87 | Суп картофельный с горохом с гречками | 180 | 4,3 | 4,2 | 13 | 107,8 | 4,6 |
| 2016 | 292 | Жаркое по домашнему | 160 | 14,75 | 16,66 | 26,6 | 265 | 15 |
| 2016 | 390 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 64,8 | 1,56 |
| 2016 | | Хлеб йодированный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 96,4 | |
| 2016 | | Хлеб ржаной | 15 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 26,2 | |
| Итого | | | 635 | 25,65 | 25,4 | 93,8 | 612,8 | 26,26 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 143 | Капуста тушеная | 120 | 1,98 | 6,71 | 15,6 | 88 | 6,7 |
| 2016 | 182 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 5,43 | 6,23 | 30,38 | 193 | |
| 2016 | 437 | Пирожок с рисом и яйцом | 60 | 4,28 | 5,37 | 30,1 | 129 | 0,04 |
| 2016 | | Хлеб ржаной | 35 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 20,2 | |
| 2016 | 416 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 13,44 | 170 | 1,43 |
| Итого | | | 565 | 15,03 | 21,8 | 97,87 | 600,2 | 8,17 |
| Всего за день | | | 1770 | 49,64 | 59,98 | 247,2 | 1750,4 | 37,33 |