



Утверждаю
заведующий
МБДОУ №37
И.Н.Захарова

«28» сентября 2022 год

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	101	Суп молочный с крупой (пшено)	200	6	5,4	17	204,3	
2016	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
2016	3	Бутерброд с сыром	63	6,68	8,45	19,39	180	0,11
Итого			443	12,8	13,87	46,59	425,3	2,94
2-ой Завтрак								
2016	418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	95	2
Итого			100	0,5		10,1	95	2
Обед								
2016	55	Икра свекольная	50	1,4	2,7	7,4	50,3	4
2016	91	Суп картофельный с клецками	180	3,24	3,42	17,37	69,8	4,6
2016	322	Котлеты рубленые из птицы	60	12,07	12,63	16,6	151	0,53
2016	182	Каша вязкая пшеничная	120	4,08	4,08	35,05	143	
2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	76	0,36
2016		Хлеб йодированный	30	1,98	3,95	0,5	24,15	96,4
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			635	26,39	23,63	133,91	612	9,49
Уплотнённый полдник								
2016	251	Запеканка из творога	150	17,54	12,05	20,15	247	0,24
2016	361	Рагу овощное (2-й вариант)	250	3,6	8,1	35,4	230,5	15,5
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	420	Кефир	200	5,22	1,5	7,2	170	1,26
Итого			635	28,01	21,95	71,1	667,7	17
Всего за день			1813	67,7	59,45	261,7	1800,7	31,43



Утверждаю
заведующий
МБДОУ №37
И.Н.Захарова

«28» 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	101	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,39	4,15	14,06	111,2	0,8
2016	412	Чай с лимоном	150	0,03	0,01	6,66	30	2,5
2016	3	Бутерброд с сыром	45	2,45	8,45	14,62	180	0,11
Итого			345	6,87	12,61	35,34	321,2	3,3
2-ой Завтрак								
2016	418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	95	2
Итого			100	0,5		10,1	95	2
Обед								
2016	55	Икра свекольная	30	0,64	1,4	2,9	25	3
2016	91	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,03	6,35	48,8	4
2016	322	Котлеты рубленные из птицы	50	10,06	10,63	12,3	121	0,5
2016	182	Каша вязкая пшеничная	100	3,08	3,08	23,05	128	
2016	394	Компот из сушеных фруктов	130	0,4	0,02	18	76	0,36
2016		Хлеб йодированный	20	3,95	0,5	24,15	96,4	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого								
Уплотнённый полдник								
2016	251	Запеканка из творога	130	13,46	10,05	15,08	212	0,24
2016	361	Рагу овощное (2-й вариант)	180	1,8	6,17	15,8	120,8	9,73
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	420	Кефир	150	3,35	2,75	4	90	1,1
Итого			485	20,26	19,27	43,23	443	11,07
Всего за день			1425	48,67	49,84	183,77	1380,6	24,23