



Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ №37  
И.Н.Захарова

«29» 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 (гречкой)	200	6	5,4	17	216,6	
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,3	14,3	89	1,2
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого			455	12,77	15	54,3	461,8	1,2
<b>2-ой Завтрак</b>								
2016	418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	95	2
Итого			100	0,5		10,1	95	2
<b>Обед</b>								
2016	10	Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,79	3,1	3,75	50,3	6,6
2016	86	Суп картофельный с крупой	180	2	2,2	15,6	83,6	6
2016	272	Котлеты рыбные любительские	60	11,03	3,8	17,7	120	0,34
2016	339	Пюре картофельное	120	3,09	2,9	20,6	128,3	10,83
2016	390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,1	21,7	88,7	1,56
2016		Хлеб йодированный	40	3,95	0,5	24,2	96,4	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			645	16,47	13	108	593,5	25,33
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	34	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5	65,6	5,7
2016	319	Птица тушеная в соусе с овощами	60	10,6	0,9	10,5	43,9	2,5
2016	219	Макаронные изделия отварные	140	3,9	2,5	14,2	120	
2016	449	Сдоба обыкновенная	60	4,88	2,4	26,2	130	
2016	416	Какао с молоком	200	2,67	2,3	14,3	170	1,2
2016	386	Апельсины	112	0,63	0,1	12,7	120,2	36,9
Итого			632	23,48	12	82,8	649,7	46,3
Всего за день			1832	53,22	39,8	252,5	1800	74,83



«29» 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 (гречкой)	150	4,52	4,2	12,9	132,3	0,8
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,3	11,3	77	1,12
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,6	14,6	136	
Итого			365	11,27	14	47,2	365,5	1,92
<b>2-ой Завтрак</b>								
2016	418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	95	2
Итого			100	0,5		10,1	95	2
<b>Обед</b>								
2016	10	Салат из горошка зелёного консервированного	30	1,19	2,1	2,5	33,4	4,4
2016	86	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	10,3	63,3	5
2016	272	Котлеты рыбные любительские	50	9,25	2,8	13,7	94	0,3
2016	339	Пюре картофельное	100	1,23	2,2	14,3	89,2	9,51
2016	390	Компот из свежих плодов	130	0,12	0,1	18,1	60,8	1,3
2016		Хлеб йодированный	20	3,95	0,5	24,2	96,4	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			495	18,99	9,7	91,4	463,3	20,21
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	34	Салат из свеклы	45	0,67	2,4	3,3	37,5	5
2016	319	Птица ,тушенная в соусе с овощами	50	7,61	0,8	7,5	42,3	2,3
2016	219	Макаронные изделия отварные	100	3,3	2,5	11,8	110	
2016	449	Сдоба обыкновенная	60	4,88	2,4	26,2	130	
2016	416	Какао с молоком	150	1,99	0	6,99	130	1,43
2016	386	Апельсины	80	0,63	0,1	80,8	80,2	36,9
Итого			485	19,08	8,2	136,59	530	45,63
Всего за день			1445	49,84	32	285,29	1453,8	69,76