



«03» октября 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 (хлопья овсяные)	150	3,94	3,84	12,4	100,1	0,88
2016		Хлеб йодированный	15	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого			355	8,41	11,65	46,08	312,3	0,9
2-ой Завтрак								
	418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	95	2
Итого			100	0,5		10,1	95	2
Обед								
2016	35	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,56	1,2	2	20,8	
2016	86	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	10,3	55,7	3,3
2016	293	Гуляш из отварного мяса	50	4,5	14,5	1,05	130,2	5
2016	182	Каша вязкая пшеничная	100	2,08	2,08	15,05	133	
2016	394	Компот из сушеных фруктов	130	0,2	0,01	18	65	0,2
2016		Хлеб йодированный	15	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			490	12,57	20,04	66,82	481,7	8,5
Уплотнённый полдник								
2016	244	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	10,52	10,42	30,45	245	0,15
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	416	Какао с молоком	150	2,29	0,01	6,99	199	1,43
2016	386	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10
2016		Сухарь	30	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
Итого			455	20,93	12,51	88,05	708,4	10,19
Всего за день			1400	42,41	44,2	211,05	1602,4	21,59



Утверждаю
заведующий
МБДОУ №37
И.Н.Захарова

«03» октября 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	101	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	200	5,2	5,07	18,5	214,4	0,91
2016		Хлеб йодированный	20	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016	411	Чай с сахаром	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			440	9,69	12,89	55,18	438,6	0,94
2-ой Завтрак								
	418	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	95	2
Итого			100	0,5		10,1	95	2
Обед								
2016	35	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	1	2	5	36	
2016	86	Суп картофельный с крупой	180	2	2,2	15,6	83,6	6
2016	293	Гуляш из отварного мяса	60	9,75	16,5	18,76	160,2	0,4
2016	182	Каша вязкая пшеничная	120	4,08	4,08	20,05	153	
2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	76	0,36
2016		Хлеб йодированный	20	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			625	20,86	23,15	104,82	583,2	6,76
Уплотнённый полдник								
2016	244	Вареники ленивые с соусом сметанным	200	14,52	12,42	34,35	262	0,19
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	170	1,43
2016	386	Яблоко	140	1,5	0,5	21	95	10
2016		Сухарь	50	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
Итого			625	21,93	17,69	100,78	696,4	11,66
Всего за день			1790	52,98	55,93	270,88	1813,2	21,36