



Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ №37  
И.Н.Захарова

«05» 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		
<b>Завтрак</b>								
2016	101	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,97	4,47	19,6	204,3	0,91
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
2016	3	Бутерброд с сыром	54	2,45	8,45	14,62	180	0,11
Итого			434	11,09	15,26	48,53	473,3	2,11
<b>2-ой Завтрак</b>								
2016	418	Сок фруктовый	150	0,7		10,1	142	2
Итого			150	0,7		10,1	142	2
<b>Обед</b>								
2016	34	Салат из свеклы	50	0,8	3,6	8	56,5	5,7
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,8	16,8	61,8	5,5
2016	321	Плов из птицы	160	11,69	5,49	26,6	265	0,41
2016	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	76	0,36
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	19,39	13,71	83,9	581,9	11,97
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	245	Сырники из творога	150	12,71	14,67	18,5	234	0,25
2016	361	Рагу овощное (2-й вариант)	250	2,6	15,5	40,5	188,8	10,23
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	419	Молоко кипяченое	200	5,48	5,3	9,07	170	2,46
Итого			635	19,84	35,77	76,42	613	12,94
Всего за день			1854	51,02	64,74	218,95	1810,2	29,02



«05» 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		
<b>Завтрак</b>								
2016	101	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,39	4,15	14,06	111,2	0,8
2016	413	Чай с молоком	150	2,06	2,33	10,31	65	1,12
2016	3	Бутерброд с сыром	50	2,45	8,45	14,62	180	
Итого			350	8,9	14,9	38,99	356,2	1,92
<b>2-ой Завтрак</b>								
2016	418	Сок фруктовый	150	0,7		10,1	142	2
Итого			150	0,7		10,1	142	2
<b>Обед</b>								
2016	34	Салат из свеклы	30	0,57	2,4	3,3	37,5	4,8
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,86	2,9	4,08	36,8	4,5
2016	321	Плов из птицы	130	6,69	3,49	18,6	199	0,31
2016	394	Компот из сушеных фруктов	130	0,4	0,02	18	76	0,36
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	14,1	9,61	76,48	471,9	9,66
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	245	Сырники из творога	130	9,71	11,7	13,5	209	0,23
2016	361	Рагу овощное (2-й вариант)	150	1,8	6,17	15,8	120,8	9,73
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	419	Молоко кипяченое	150	3,58	4,5	6,58	85	2,36
Итого			455	16,7	22,6	44,23	435	12,32
Всего за день			1440	40,5	47,2	169,8	1405,1	25,9