



Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ №37  
И.Н.Захарова

«10» 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	100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	14,2	110	0,8
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2016	3	Бутерброд с сыром	45	2,45	8,45	14,62	180	
Итого			370	10,74	14,69	47,8	380,2	1,78
<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	35	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,56	1,2	2	20,8	5
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,8	3	30,5	40,8	14
2016	305	Фрикадельки мясные в соусе	50	5,8	10,08	9,68	156	0,6
2016	339	Пюре картофельное	100	1,23	2,23	14,3	89,2	9,51
2016	390	Компот из свежих плодов	130	0,12	0,12	18	60,8	1,5
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								
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	21	Салат из белокочанной капусты	30	0,56	2,03	11,6	28	20
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	140	10,61	8,65	28,53	148,8	75,3
2016	386	Бананы	120	1,1	0,3	15	112	10
2016		Печенье овсяное	30	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
2016	420	Кефир	170	3,35	2,75	4	90	1,1
Итого			490	12,3	15,01	80,39	528	106,44
Всего за день			1455	28,51	47,13	245,3	1493,4	140,83



«10» 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	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,8	220	0,91
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	0,02	14,36	91	0,03
2016	3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11
Итого			465	16,93	13,68	52,55	491	1,05
<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	35	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	1	2,5	9	36	5,9
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	4	45,5	67,8	14,7
2016	305	Фрикадельки мясные в соусе	60	9,8	12,08	14,68	204	0,63
2016	339	Пюре картофельное	120	3,09	4,85	20,6	138,6	18,3
2016	390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,7	88,7	1,56
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			635	17,08	24,23	101,68	569	41,09
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	21	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3	15,6	50	21
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	160	15,5	12,67	40,53	186,3	77,3
2016	386	Бананы	160	1,5	0,5	21	145	10
2016		Печенье топленое молочко	50	0,59	1,28	40,2	149,2	0,04
2016	420	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	170	1,26
Итого			630	17,59	14,45	101,73	650,5	87,34
Всего за день			1830	52,1	52,36	266,06	1805,5	131,48