



Утверждаю
заведующий
МБДОУ №37
И.Н.Захарова

«17» 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 зеленым горошком | 50 | 1 | 2 | 5 | 36 | |
| 2016 | 80 | Рассольник на мясном бульоне | 180 | 2,2 | 15,6 | 22,2 | 73,6 | 3,3 |
| 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 | 21,06 | 38,75 | 111,42 | 573,2 | 4,06 |
| 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 | | Пряники | 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 | 53,18 | 69,33 | 277,48 | 1803,2 | 18,66 |



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ №37
И.Н.Захарова

«17» 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 | 80 | Рассольник на мясном бульоне | 150 | 1,3 | 9 | 7,7 | 55,7 | 3,3 |
| 2016 | 293 | Гуляш из отварного мяса | 50 | 4,5 | 14,5 | 1,05 | 130,2 | 0,03 |
| 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 | 12,27 | 27,34 | 64,22 | 474,1 | 3,53 |
| 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 | | Пряник | 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 | 42,11 | 51,5 | 208,45 | 1594,8 | 16,62 |