



«20» 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	20,8	220	0,91
2016	412	Чай с лимоном	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			420	8,26	12,78	45,41	396	0,94
<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	37	Салат из свеклы с огурцами солёными	50	0,86	3,6	6	52,6	5,1
2016	87	Суп картофельный с горохом с гренками	180	4,3	4,2	13	107,8	4,6
2016	292	Жаркое по домашнему	160	14,75	16,66	26,6	265	15
2016	390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,7	64,8	1,56
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	25,65	25,4	93,8	612,8	26,26
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	143	Капуста тушеная	120	1,98	6,71	15,6	88	6,7
2007	26	Сельдь с луком и растительным маслом	55	3,7	3,6	2	49,8	0,7
2016	182	Каша вязкая пшеничная	150	5,43	6,23	30,38	193	
2016	437	Пирожок с рисом и яйцом	60	4,28	5,37	30,1	129	0,04
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	13,44	170	1,43
Итого			620	18,73	25,4	99,87	650	8,87
Всего за день			1825	53,34	63,58	249,2	1800,8	38,07



Утверждаю  
 заведующий  
 МБДОУ №37  
 И.Н.Захарова

«20» 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	412	Чай с лимоном	150	0,03	0,01	6,66	30	2,5
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого			340	6,78	11,5	35,48	276	3,3
<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	37	Салат из свеклы с огурцами солёными	30	0,57	2,4	2,6	35	4,8
2016	87	Суп картофельный с горохом с гречками	150	2,9	3,3	8,8	68,7	4
2016	292	Жаркое по домашнему	130	9,3	13,26	13,5	175	14,5
2016	390	Компот из свежих плодов	130	0,12	0,12	18,09	60,8	1,3
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	18,49	19,88	75,49	462,1	24,6
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2016	143	Капуста тушеная	120	1,98	6,71	15,6	88	6,7
2007	26	Сельдь с луком и растительным маслом	30	1,9	2,5	1,8	39,5	0,7
2016	182	Каша вязкая пшеничная	100	3,08	3,08	23,05	133	
2016	437	Пирожок с рисом и яйцом	60	4,28	5,37	30,1	129	0,04
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	416	Какао с молоком	150	1,99	0,01	6,99	130	1,43
Итого			485	14,88	17,97	85,89	539,7	8,87
Всего за день			1460	40,85	49,35	207	1419,8	38,77