



Утверждаю
 заведующий
 МБДОУ №37
 И.Н.Захарова

«23» 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 (пшеничной) | 200 | 5,2 | 5,07 | 16,42 | 203,2 | 0,91 |
| 2016 | | Хлеб йодированный | 20 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 48,2 | |
| 2016 | 415 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102 | 0,34 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| Итого | | | 440 | 10,3 | 14,66 | 61,94 | 489,4 | 1,25 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 386 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 23 | Салат из картофеля с солёными огурцами | 50 | 0,68 | 1,6 | 2,6 | 38,6 | 6 |
| 2016 | 83 | Суп картофельный | 180 | 1,87 | 1,49 | 13,3 | 76 | 5,6 |
| 2016 | 277 | Тефтели рыбные тушеные | 60 | 7,01 | 0,87 | 3,45 | 96 | 0,34 |
| 2016 | 182 | Каша вязкая пшеничная | 120 | 3,2 | 3,4 | 10,9 | 166 | |
| 2006 | 883 | Кисель | 180 | | | 18 | 70 | 3,6 |
| 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 | 16,39 | 3,02 | 68,67 | 521 | 15,54 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 57 | Икра кабачковая для детского питания | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 4,5 |
| 2012 | 411 | Печень тушеная в соусе | 70 | 3,5 | 6,02 | 10,14 | 76,3 | 5,5 |
| 2016 | 180 | Каша рассыпчатая с овощами | 180 | 3,5 | 6,74 | 36,6 | 186,6 | 0,6 |
| 2016 | 441 | Ватрушки | 80 | 4,61 | 3,74 | 24,65 | 210,39 | 0,02 |
| 2016 | | Хлеб ржаной | 35 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 20,2 | |
| 2016 | 419 | Молоко кипяченое | 200 | 2,89 | 4,88 | 9,07 | 170 | 2,46 |
| Итого | | | 625 | 13,37 | 24,5 | 93,43 | 700,49 | 7,58 |
| Всего за день | | | 1790 | 41,56 | 42,68 | 245 | 1805,9 | 29,37 |



Утверждаю
 заведующий
 МБДОУ №37
 И.Н.Захарова

«23» 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 (пшеничной) | 150 | 4,25 | 4,16 | 14 | 110,3 | 0,8 |
| 2016 | | Хлеб йодированный | 15 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 48,2 | |
| 2016 | 415 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,65 | 1,1 | 15,83 | 86 | 0,34 |
| 2016 | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| Итого | | | 355 | 10,33 | 13,06 | 56,52 | 380,5 | 1,14 |
| 2-ой Завтрак | | | | | | | | |
| 2016 | 386 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 23 | Салат из картофеля с солёными огурцами | 30 | 1,48 | 1,3 | 1,7 | 28,4 | 5 |
| 2010 | 83 | Суп картофельный | 150 | 1,4 | 1,23 | 8,8 | 48 | 5,3 |
| 2016 | 277 | Тефтели рыбные тушеные | 50 | 4,8 | 0,87 | 2,88 | 76 | 0,34 |
| 2016 | 182 | Каша вязкая пшеничная | 100 | 2,8 | 3 | 8,8 | 128 | |
| 2006 | 883 | Кисель | 130 | | | 22,4 | 90,8 | 3,6 |
| 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 | | | | | | | | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 57 | Икра кабачковая для детского питания | 30 | 0,38 | 1,8 | 2,08 | 25 | 4 |
| 2012 | 411 | Печень тушеная в соусе | 60 | 2,8 | 6,02 | 8,8 | 54,2 | 5,5 |
| 2016 | 180 | Каша рассыпчатая с овощами | 130 | 2,5 | 5,6 | 25,8 | 136,6 | 0,5 |
| 2016 | 441 | Вагрушки | 50 | 2,6 | 2,74 | 12,49 | 101 | 0,02 |
| 2016 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 20,2 | |
| 2016 | 419 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,5 | 7,58 | 85 | 2,36 |
| Итого | | | 445 | 14,51 | 20,96 | 65,1 | 422 | 12,38 |
| Всего за день | | | 1390 | 40,45 | 37,24 | 185,2 | 1252,3 | 29,16 |