



Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ №37  
И.Н.Захарова

«31» 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 (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          |
| <b>2-ой Завтрак</b>        |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                            | 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           | 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          |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 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         |



«31» 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 (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           |
| <b>2-ой Завтрак</b>        |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
|                            | 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                          |               |
| 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          |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 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         |