



«04» 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 (гречка)	200	5,97	5,47	19,6	216,6	0,91
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	0,02	14,36	91	0,03
2016	3	Бутерброд с сыром	64	2,45	8,45	14,62	180	
Итого			444	11,27	13,94	48,58	487,6	0,94
2-ой Завтрак								
	418	Сок фруктовый	150	0,7		10,1	142	2
Итого			150	0,7		10,1	142	2
Обед								
2010	213	Салат из свежих огурцов	50	0,5	3	5	25	3,3
2016	68	Борщ с мясом	180	6,9	5,8	12,9	98	12,4
2016	299	Котлеты рубленые	70	8,65	9,24	12,59	133	0,12
2016	219	Макаронные изделия отварные	120	2,9	2,5	13,821	100	
2016	883	Кисель	180			29	90	4,6
2016		Хлеб йодированный	30	2,95	0,5	24,15	72	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			645	23,55	21,34	93,221	544,2	20,42
Уплотнённый полдник								
2016	10	Салат из горошка зелёного консервированного	80	3,29	3,1	18,29	40,3	6,6
2016	235	Омлет с рисом	220	7,5	11,96	40,39	202,3	0,21
2016		Печенье топлёное молочко	50	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
2016	420	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	170	1,26
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
Итого			585	18,25	21,14	95,49	582	7,41
Всего за день			1824	53,77	56,42	247,391	1755,8	30,77

Утверждаю
заведующий
МБДОУ №37
И.Н.Захарова



«04» 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 (гречка)	150	4,52	4,15	12,9	132,3	0,8
2016	414	Кофейный напиток с молоком	150	2,06	0,02	11,36	71	0,03
2016	3	Бутерброд с сыром	45	2,45	8,45	14,62	180	
Итого			345	9,03	12,62	38,88	383,3	0,83
2-ой Завтрак								
	418	Сок фруктовый	150	0,7		10,1	142	2
Итого			150	0,7		10,1	142	2
Обед								
2010	213	Салат из свежих огурцов	30	0,3	2	1	23,9	3
2016	68	Борщ с мясом	150	5,4	4,4	8,3	96,9	11,4
2016	299	Котлеты рубленые	50	5,6	5,74	7,65	120	0,1
2016	219	Макаронные изделия отварные	100	1,9	2	11,82	90	
2016	883	Кисель	130			22,4	90,8	3,6
2016		Хлеб йодированный	20	2,95	0,5	24,15	72	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			495	17,8	14,94	53,62	429	14,5
Уплотнённый полдник								
2016	10	Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,4	5,6
2016	235	Омлет с рисом	190	5,5	10,5	30,05	195,8	0,21
2016		Печенье топлёное молочко	30	0,59	1,28	21,26	149,2	0,04
2016	420	Кефир	170	3,35	2,75	4	90	1,1
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	
Итого			455	12,28	16,9	66,16	488,6	6,95
Всего за день			1445	39,81	44,46	168,76	1442,9	24,28