

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

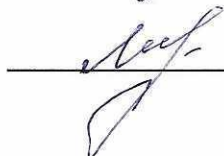
МЕНЮ

11 января 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	3,73	4,91	21,64	146,42	0,43
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,11	0,14	47,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,48	0,17	16,17	77,55	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,14	1,01	8,18	50,29	1,00
Итого			350	9,41	11,46	58,85	382,45	1,43
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
Итого			100	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
Обед								
2008	41	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,46	1,18	2,74	23,74	4,33
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,08	4,35	9,25	92,55	0,52
2008	248	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	6,97	5,48	3,00	89,42	0,16
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	4,59	17,43	119,89	8,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,05	4,90	23,50	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
Итого			515	15,41	15,83	53,95	421,64	13,81
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,40	29,75	0,01
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	21,65	14,49	17,40	290,91	0,26
Итого			250	21,71	14,49	24,80	320,66	0,27
Всего				47,26	41,93	152,30	1 187,32	16,71

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./


МЕНЮ

11 января 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	4,47	5,84	25,26	172,31	0,52
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,51	4,13	9,78	82,22	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
Итого			400	10,42	11,70	65,99	411,91	0,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			100	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	1,99	4,57	39,55	7,21
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,11	4,15	13,57	108,29	0,63
2008	248	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	9,78	7,68	4,26	125,37	0,22
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,51	20,44	132,63	10,32
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,64	0,09	4,11	19,79	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00
Итого			640	19,32	18,52	70,69	528,37	18,38
Полдник								
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	21,92	14,58	19,35	300,47	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
Итого			280	21,98	14,60	28,35	336,52	0,30
Всего				52,47	44,97	180,18	1 341,30	22,46

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

10 января 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,24	23,30	2,67	277,71	0,21
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,85	1,81	2,37	29,05	1,14
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43	4,72	8,53	11,05	140,59	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	3,31	21,88	132,14	0,47
Итого			418	24,17	37,08	44,33	610,08	1,86
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1,77	0,59	24,69	112,85	4,85
Итого			120	1,77	0,59	24,69	112,85	4,85
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,46	8,04	13,00	146,88	5,16
		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10,73	10,86	2,12	149,07	0,01
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,48	3,01	27,60	156,07	1,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	21,50	101,84	72,00
Итого			610	24,75	22,49	86,75	662,07	79,03
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,28	5,41	8,66	114,70	1,51
		ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	70	11,65	17,35	20,64	287,36	0,11
Итого			270	17,93	22,76	29,30	402,06	1,62
Всего				68,62	82,92	185,07	1 787,06	87,36

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



МЕНЮ

10 января 2024 г.

Ясли 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,35	21,01	2,32	248,04	0,18
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,83	1,81	2,34	28,84	1,12
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,30	6,23	10,75	112,49	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,66	7,94	59,03	1,19
Итого			355	20,53	31,89	28,36	474,50	2,51
II Завтрак								
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,82	0,61	25,45	116,34	12,12
Итого			120	1,82	0,61	25,45	116,34	12,12
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5,06	7,59	10,95	133,05	4,33
		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	7,64	7,51	1,49	104,18	0,01
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,78	2,54	23,34	132,01	1,56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,10	0,10	7,30	35,25	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	44,25	150,00
Итого			490	19,10	18,15	66,39	474,84	155,90
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,28	5,41	8,66	114,70	1,51
		ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	55	11,74	18,32	20,66	296,52	0,11
Итого			255	18,02	23,73	29,32	411,22	1,62
Всего				59,47	74,38	149,52	1 476,90	172,15

Бухгалтер  Кропотова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,62	4,14	17,45	126,33	0,50
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,60	4,80	0,00	60,00	0,12
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,15	14,78	70,86	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,45	3,36	24,48	142,72	0,56
Итого			431	15,55	12,66	66,99	449,37	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,72	2,55	4,38	43,83	2,32
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	11,18	2,99	14,46	130,01	7,52
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,70	10,69	6,76	165,91	0,09
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,07	5,22	13,44	114,87	27,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	0,83	0,11	5,34	25,71	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	1,80
Итого			648	28,56	21,87	81,74	642,58	39,24
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2008		ВАФЛИ	50	1,39	1,65	38,56	174,58	0,00
Итого			250	7,02	7,86	47,68	290,98	1,04
Всего				51,53	42,79	206,21	1 429,93	51,46

Бухгалтер  Кропотова Н.Н.повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий
МБДОУ д/с №22
/Орлова А.А./



МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	3,48	12,83	96,82	0,40
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,40	0,00	30,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,27	0,15	14,72	70,64	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,07	2,98	21,79	126,98	0,50
Итого			353	11,59	9,14	55,70	355,03	0,90
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,57	0,57	14,65	71,00	15,00
Итого			100	0,57	0,57	14,65	71,00	15,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,40	1,53	2,57	25,82	1,32
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	9,61	3,04	13,94	122,11	7,25
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,65	7,66	4,85	118,95	0,06
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,58	4,43	11,32	97,01	23,27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,13	0,80	7,35	35,25	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,25	1,50
Итого			510	21,52	17,61	60,96	485,39	33,40
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,93	5,43	7,98	101,85	0,91
		ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	87,93	0,00
Итого			200	5,63	6,26	27,31	189,78	0,91
Всего				39,31	33,58	158,62	1 101,20	50,21

Бухгалтер _____

Кропотова Н.Н.

повар _____

Легаева В.А.