

Утверждаю



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

# МЕНЮ

31 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	5,34	6,30	18,71	153,86	0,72
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,96	0,13	6,17	29,67	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,13	12,31	59,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,45	3,36	24,48	142,72	0,56
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16,60</b>	<b>14,41</b>	<b>61,94</b>	<b>446,59</b>	<b>1,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,00	0,00	1,11	4,40	1,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>4,40</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50	0,92	4,32	3,73	57,72	1,40
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/16	4,62	9,06	7,39	130,74	11,23
		РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,80	0,35	2,15	35,35	0,77
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,51	20,44	132,63	10,32
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,41	1,20	1,41	18,14	0,05
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	21,50	101,84	72,00
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>18,03</b>	<b>19,98</b>	<b>77,10</b>	<b>574,74</b>	<b>95,77</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,38</b>	<b>11,11</b>	<b>46,32</b>	<b>324,90</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего</b>				<b>44,01</b>	<b>45,50</b>	<b>186,47</b>	<b>1 350,63</b>	<b>99,89</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./

**МЕНЮ**

31 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	130	4,63	5,54	16,21	134,14	0,62
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,16	9,68	47,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,88	2,79	20,44	119,12	0,47
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>14,90</b>	<b>13,16</b>	<b>51,61</b>	<b>387,65</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,84	47,71	10,08
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,84</b>	<b>47,71</b>	<b>10,08</b>
<b>Обед</b>								
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,84
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	4,16	8,32	4,80	111,76	8,45
		РЫБА ПРИПУЩЕННА С ОВОЩАМИ	50	4,68	0,28	1,54	27,69	0,56
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	3,80	17,30	112,04	8,74
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	15	0,70	2,08	2,50	31,68	0,09
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,08	7,28	35,25	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,67	0,07	4,13	17,40	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,53	0,23	18,30	44,25	75,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14,55</b>	<b>17,45</b>	<b>58,09</b>	<b>414,70</b>	<b>93,68</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,94	5,37	8,00	93,73	2,27
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,93	2,43	18,68	96,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,87</b>	<b>7,80</b>	<b>26,68</b>	<b>190,04</b>	<b>2,27</b>
<b>Всего</b>				<b>36,72</b>	<b>38,81</b>	<b>146,22</b>	<b>1 040,10</b>	<b>107,12</b>

Бухгалтер

Кропотова Н.Н.

повар

Легаева В.А.



Утверждаю

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



# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННОЙ КРУПЫ	150	4,83	6,23	19,74	154,88	0,41
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,86	4,32	25,21	155,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	10,93	61,98	0,26
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,03</b>	<b>12,21</b>	<b>68,60</b>	<b>433,14</b>	<b>0,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,81	0,60	25,28	115,58	12,04
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,81</b>	<b>0,60</b>	<b>25,28</b>	<b>115,58</b>	<b>12,04</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	2,55	3,83	40,62	1,39
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	4,52	5,32	11,57	112,50	6,58
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	7,75	4,97	2,09	93,39	5,85
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,74	3,60	18,66	118,37	9,08
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,23	11,06	53,21	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,26	0,16	14,70	70,50	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	1,80
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>19,60</b>	<b>17,01</b>	<b>87,02</b>	<b>592,09</b>	<b>24,70</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	185	6,06	5,23	8,36	110,82	1,46
		ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	65	3,52	3,92	31,05	173,51	0,16
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,58</b>	<b>9,15</b>	<b>39,41</b>	<b>284,33</b>	<b>1,62</b>
<b>Всего</b>				<b>43,02</b>	<b>38,97</b>	<b>220,31</b>	<b>1 425,14</b>	<b>39,03</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Кропотова Н.Н.

повар \_\_\_\_\_

Легаева В.А.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	130	4,19	5,40	17,16	134,65	0,35
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,20	4,20	14,60	103,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,35	0,19	15,44	72,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	34,80	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,03</b>	<b>10,17</b>	<b>60,71</b>	<b>371,42</b>	<b>0,35</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,81	0,60	25,28	115,58	12,04
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,81</b>	<b>0,60</b>	<b>25,28</b>	<b>115,58</b>	<b>12,04</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	1,53	2,29	24,37	0,84
		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	3,82	4,33	8,68	89,27	4,94
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	5,55	3,62	1,53	67,32	4,17
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,32	3,12	15,81	100,87	7,68
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,36	0,18	8,67	41,73	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,84	0,07	5,56	26,23	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>14,29</b>	<b>13,00</b>	<b>63,47</b>	<b>436,06</b>	<b>19,13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	6,06	5,23	8,36	110,82	1,46
		ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	50/5	3,64	5,85	19,27	154,00	0,03
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>9,70</b>	<b>11,08</b>	<b>27,63</b>	<b>264,82</b>	<b>1,49</b>
<b>Всего</b>				<b>36,83</b>	<b>34,85</b>	<b>177,09</b>	<b>1 187,88</b>	<b>33,01</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.





Утверждаю

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

# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ "ДРУЖБА"	130	3,91	5,56	20,14	146,72	0,37
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0,00	30,00	0,06
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	36,68	34,80	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,38	0,23	22,05	105,75	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,49	1,55	12,12	68,76	0,28
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>11,94</b>	<b>9,95</b>	<b>90,99</b>	<b>386,03</b>	<b>0,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	38,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>38,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	4,93	5,76	8,13	103,95	0,45
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	16,39	18,68	2,11	241,70	0,76
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	4,39	28,25	163,22	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,80	0,10	4,90	23,50	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,07	0,03	13,05	48,98	1,50
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>25,59</b>	<b>29,06</b>	<b>60,54</b>	<b>598,75</b>	<b>2,71</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,02	7,50	30,04	0,02
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,69</b>	<b>6,28</b>	<b>29,46</b>	<b>189,04</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>41,22</b>	<b>45,29</b>	<b>180,99</b>	<b>1 212,22</b>	<b>3,44</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Кропотова Н.Н.

повар \_\_\_\_\_

Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,65	6,54	23,47	171,86	0,45
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,60	4,80	0,00	60,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,18	17,24	82,67	0,00
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,89	3,10	14,40	97,86	0,54
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>15,07</b>	<b>14,79</b>	<b>63,34</b>	<b>451,96</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	0,00	48,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
		СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	4,60	5,47	10,24	108,55	0,63
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	20,29	23,45	2,95	303,55	0,97
		РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,62	33,63	188,89	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,80	47,00	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>30,88</b>	<b>33,81</b>	<b>90,23</b>	<b>789,10</b>	<b>1,60</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,43	7,16	41,17	250,71	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,49</b>	<b>7,18</b>	<b>50,17</b>	<b>286,76</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего</b>				<b>51,44</b>	<b>55,78</b>	<b>203,74</b>	<b>1 575,82</b>	<b>2,62</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.



Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



# МЕНЮ

26 января 2024 г.

Ясли 10 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>								
к/к	к/к	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	130	6,14	6,07	22,36	169,25	0,51
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,25	4,19	14,64	105,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	1,26	1,12	9,00	55,38	1,10
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,93</b>	<b>11,55</b>	<b>54,23</b>	<b>369,40</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,84	47,71	10,08
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,84</b>	<b>47,71</b>	<b>10,08</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ. СМЕТАНОЙ	150/16	5,10	8,66	9,21	136,15	7,25
		чеснок	3	0,16	0,01	0,02	0,11	0,10
		ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	50	11,83	14,54	0,19	178,73	0,56
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,05	3,03	12,56	86,53	8,44
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,80	0,10	4,90	23,50	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,70	0,10	4,10	17,40	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	1,50
<b>Итого</b>			<b>499</b>	<b>20,79</b>	<b>26,59</b>	<b>51,91</b>	<b>528,69</b>	<b>17,85</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,79	5,21	7,76	90,95	2,21
		ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	30	1,74	6,41	17,34	147,00	0,02
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,53</b>	<b>11,62</b>	<b>25,10</b>	<b>237,95</b>	<b>2,23</b>
<b>Всего</b>				<b>38,65</b>	<b>50,16</b>	<b>141,08</b>	<b>1 183,75</b>	<b>31,77</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

26 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	7,42	7,01	26,29	198,51	0,58
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,60	4,80	0,00	60,00	0,12
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,13	12,25	58,75	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,00	54,24	0,26
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>15,95</b>	<b>19,34</b>	<b>58,20</b>	<b>474,85</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,00	0,00	1,11	4,40	1,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,11</b>	<b>4,40</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ И СМЕТАНОЙ	180	6,02	9,72	10,95	156,42	8,70
		чеснок	3	0,26	0,02	0,04	0,18	0,17
		ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	70	16,53	20,42	0,26	250,62	0,78
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,39	4,30	14,86	108,84	9,98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,11	0,17	13,92	65,70	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,51	1,80
<b>Итого</b>			<b>603</b>	<b>28,77</b>	<b>34,98</b>	<b>73,37</b>	<b>724,84</b>	<b>21,43</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
		ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,66	8,68	30,03	212,77	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,29</b>	<b>14,89</b>	<b>39,15</b>	<b>329,17</b>	<b>1,06</b>
<b>Всего</b>				<b>54,01</b>	<b>69,21</b>	<b>171,83</b>	<b>1 533,26</b>	<b>25,25</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.



Утверждаю

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



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,41</b>	<b>11,46</b>	<b>58,85</b>	<b>382,45</b>	<b>1,43</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,05	0,00	9,64	40,45	1,91
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>9,64</b>	<b>40,45</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,46	1,18	2,74	23,74	4,33
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,02	4,69	9,25	95,34	0,62
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	35	2,34	0,31	14,98	72,05	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,70	0,22	17,73	83,66	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,65</b>	<b>16,47</b>	<b>76,75</b>	<b>530,54</b>	<b>13,91</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	7,40	29,75	0,01
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	23,97	15,77	19,11	319,07	0,29
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>24,03</b>	<b>15,77</b>	<b>26,51</b>	<b>348,82</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>52,14</b>	<b>43,70</b>	<b>171,75</b>	<b>1 302,26</b>	<b>17,55</b>

Бухгалтер  Кротова Н.Н.

повар  Легаева В.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ д/с №22

/Орлова А.А./



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,42</b>	<b>11,70</b>	<b>65,99</b>	<b>411,91</b>	<b>0,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	1,99	4,57	39,55	7,21
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,07	4,40	13,57	110,39	0,71
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	30	2,02	0,27	12,92	62,16	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,43	0,28	22,59	106,63	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>22,59</b>	<b>19,13</b>	<b>92,29</b>	<b>632,47</b>	<b>18,46</b>
<b>Полдник</b>								
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	24,20	15,80	20,65	326,25	0,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,00	36,05	0,03
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>24,26</b>	<b>15,82</b>	<b>29,65</b>	<b>362,30</b>	<b>0,33</b>
<b>Всего</b>				<b>57,77</b>	<b>46,75</b>	<b>198,03</b>	<b>1 449,68</b>	<b>21,57</b>

Бухгалтер

Кропотова Н.Н.

повар

Легаева В.А.



Утверждаю



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

# МЕНЮ

24 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>20,53</b>	<b>31,89</b>	<b>28,36</b>	<b>474,50</b>	<b>2,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	100	2,03	0,68	28,35	129,60	13,50
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,03</b>	<b>0,68</b>	<b>28,35</b>	<b>129,60</b>	<b>13,50</b>
<b>Обед</b>								
		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	25,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>19,10</b>	<b>18,15</b>	<b>66,39</b>	<b>474,84</b>	<b>30,90</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	6,73	5,80	9,29	123,03	1,62
		ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	55	12,34	18,62	20,76	302,11	0,12
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>19,07</b>	<b>24,42</b>	<b>30,05</b>	<b>425,14</b>	<b>1,74</b>
<b>Всего</b>				<b>60,73</b>	<b>75,14</b>	<b>153,15</b>	<b>1 504,08</b>	<b>48,65</b>

Бухгалтер



Кропотова Н.Н.

повар



Легаева В.А.

